

Meal Plan - Dieta macro de 1900 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

1879 kcal ● 130g protein (28%) ● 66g fat (32%) ● 165g carbs (35%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 60g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Pretzels
220 kcal

Aperitivos

200 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 3g grasa



Uvas
58 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

690 kcal, 53g proteína, 39g carbohidratos netos, 31g grasa



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal

Cena

615 kcal, 44g proteína, 43g carbohidratos netos, 27g grasa



Batata al horno con canela
1 batata(s)- 317 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Day 2

1920 kcal ● 145g protein (30%) ● 60g fat (28%) ● 178g carbs (37%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 60g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Pretzels
220 kcal

Aperitivos

200 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 3g grasa



Uvas
58 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

730 kcal, 68g proteína, 52g carbohidratos netos, 25g grasa



Maíz
277 kcal



Tilapia al grill
10 2/3 oz- 453 kcal

Cena

615 kcal, 44g proteína, 43g carbohidratos netos, 27g grasa



Batata al horno con canela
1 batata(s)- 317 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Day 3

1883 kcal ● 168g protein (36%) ● 72g fat (34%) ● 121g carbs (26%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

350 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos revueltos cremosos

243 kcal

Aperitivos

230 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 6g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

1 bolsillo(s)- 53 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

730 kcal, 68g proteína, 52g carbohidratos netos, 25g grasa



Maíz

277 kcal



Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal

Cena

575 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal

Day 4

1915 kcal ● 131g protein (27%) ● 86g fat (40%) ● 136g carbs (28%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

350 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos revueltos cremosos

243 kcal

Aperitivos

230 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 6g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

1 bolsillo(s)- 53 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

655 kcal, 27g proteína, 57g carbohidratos netos, 33g grasa



Wrap de ensalada de pollo

1 wrap(s)- 536 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Cena

680 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 5

1942 kcal ● 150g protein (31%) ● 88g fat (41%) ● 117g carbs (24%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

350 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos revueltos cremosos

243 kcal

Almuerzo

675 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo

412 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Chips de kale

69 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

680 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 6

1888 kcal ● 138g protein (29%) ● 73g fat (35%) ● 146g carbs (31%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 20g proteína, 20g carbohidratos netos, 15g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos con verduras y jamón

232 kcal

Almuerzo

665 kcal, 56g proteína, 80g carbohidratos netos, 9g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Sándwich de pita con pollo y tzatziki

2 sándwich(es) de pita- 607 kcal

Cena

665 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 37g grasa



Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

3 media(s) pimiento(s)- 550 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Chips de kale

69 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Day 7

1888 kcal ● 138g protein (29%) ● 73g fat (35%) ● 146g carbs (31%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 20g proteína, 20g carbohidratos netos, 15g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos con verduras y jamón
232 kcal

Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Chips de kale
69 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

665 kcal, 56g proteína, 80g carbohidratos netos, 9g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Sándwich de pita con pollo y tzatziki
2 sándwich(es) de pita- 607 kcal

Cena

665 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 37g grasa



Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto
3 media(s) pimiento(s)- 550 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- mantequilla
1/2 barra (60g)
- huevos
12 grande (600g)
- leche entera
2 3/4 taza(s) (mL)
- queso
2 cucharada, rallada (14g)
- queso mozzarella rallado
3/4 taza (65g)

Aperitivos

- pretzels duros salados
4 oz (113g)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
18 fl oz (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
- uvas
2 taza (184g)
- jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- aceitunas verdes
9 grande (40g)
- manzanas
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (614g)
- arándanos
1 taza (148g)
- Pomelo
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)
- naranja
2 naranja (308g)

Especias y hierbas

- sal
3/4 oz (18g)
- pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- canela
3/4 cdita (2g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
- bacalao, crudo
1 lbs (453g)
- tilapia, cruda
1 1/3 lbs (597g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (541g)
- cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (77g)
- batatas / boniatos
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)
- apio crudo
1/3 manojo (179g)
- granos de maíz congelados
4 taza (544g)
- espinaca fresca
10 hojas (10g)
- hojas de kale
1 manojo (170g)
- pepino
16 rebanadas (112g)
- pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)
- pimiento
3 mediana (357g)

Dulces

- azúcar
1 cda (13g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- aceite
1/4 oz (mL)
- mayonesa
2 cucharada (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 lbs (1262g)

Salchichas y fiambres

- chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- albahaca fresca
9 hojas (5g)
- mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ajo en polvo
1/2 cdita (1g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
- Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- tzatziki
8 cda (112g)

- fiambres de jamón
1/4 lbs (103g)
- fiambres de pollo
1 lbs (454g)

Productos horneados

- tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
- panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- pan de pita
4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/2 taza, entera (72g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
1/2 frasco (177 g) (89g)

Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar
2 3/4 cucharada (28g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ○ 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

220 kcal ● 6g protein ○ 2g fat ● 44g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 3 comidas:

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos cremosos

243 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

2 2/3 grande (133g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 1/3 cdita (6g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

huevos

8 grande (400g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

mantequilla

4 cdita (18g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

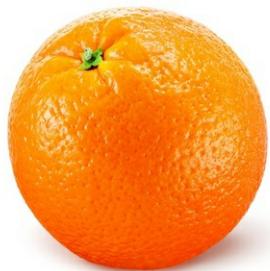
1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Naranja

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



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con verduras y jamón

232 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1 cdita (5g)
huevos
2 grande (100g)
cebolla, cortado en cubos
2 cucharada, picada (20g)
pimiento verde, picado
2 cucharada, picada (19g)
fiambres de jamón, picado
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/4 taza(s) (mL)
mantequilla
2 cdita (9g)
huevos
4 grande (200g)
cebolla, cortado en cubos
4 cucharada, picada (40g)
pimiento verde, picado
4 cucharada, picada (37g)
fiambres de jamón, picado
2 oz (57g)

1. Bate los huevos, la leche, la cebolla, los pimientos verdes, el jamón y algo de sal y pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)



jugo de fruta

10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 cucharada, picada (56g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Maíz

277 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

granos de maíz congelados
2 taza (272g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
4 taza (544g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
tilapia, cruda
2/3 lbs (299g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
tilapia, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
sal
2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Wrap de ensalada de pollo

1 wrap(s) - 536 kcal ● 25g protein ● 32g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

aceite
1/4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 pieza (85g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
mayonesa
2 cucharada (mL)
apio crudo, picado
1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Unta las pechugas de pollo con aceite por cada lado y colócalas en una bandeja para hornear.
3. Hornea durante 10-15 minutos por cada lado o hasta que estén hechas.
4. Deja enfriar el pollo y córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
5. Mezcla todos los ingredientes excepto el pan y el aceite en un bol.
6. Para cada wrap, unta la mezcla sobre una tortilla y envuélvela.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

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)

Almuerzo 4

Comer los día 5

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

412 kcal ● 31g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



apio crudo

1 1/2 cucharada, picado (9g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

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

1/4 lbs (128g)

aguacates, troceado

3/8 aguacate(s) (75g)

manzanas, finamente picado

3/8 mediano (7,5 cm diá.) (68g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Copa de quesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pita con pollo y tzatziki

2 sándwich(es) de pita - 607 kcal ● 55g protein ● 9g fat ● 68g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan de pita
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (100g)
fiambres de pollo
1/2 lbs (227g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
pepino
8 rebanadas (56g)
tzatziki
4 cda (56g)

Para las 2 comidas:

pan de pita
4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)
fiambres de pollo
1 lbs (454g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
tomates
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)
pepino
16 rebanadas (112g)
tzatziki
8 cda (112g)

1. Abre el pan pita. Unta salsa tzatziki dentro del pita. Rellena con pollo en rodajas, hojas verdes, tomate en rodajas y pepino en rodajas. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

Quesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Quesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

1 bolsillo(s) - 53 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
1 rebanada (23g)
queso
1 cucharada, rallada (7g)
espinaca fresca
5 hojas (5g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
2 rebanada (46g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
espinaca fresca
10 hojas (10g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobra la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal

1/3 cdita (2g)

hojas de kale

1/3 manojo (57g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

Para las 3 comidas:

sal

1 cdita (6g)

hojas de kale

1 manojo (170g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

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)

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Batata al horno con canela

1 batata(s) - 317 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 43g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

azúcar

1/2 cda (7g)

canela

3/8 cdita (1g)

mantequilla

1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

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

azúcar

1 cda (13g)

canela

3/4 cdita (2g)

mantequilla

2 cda (28g)

1. HORNO:
 2. Precalentar el horno a 400°F (200°C).
 3. Hornear las batatas durante 45 a 75 minutos (las más grandes tardan más en cocinarse).
 4. Cuando estén listas, la parte exterior se habrá oscurecido y el interior estará blando.
 5. MICROONDAS:
 6. Perfora la piel de las batatas 5-6 veces.
 7. Coloca en un plato apto para microondas y cocina a potencia alta durante 5-8 minutos, girando a la mitad. La batata estará lista cuando la piel se hinche y quede crujiente y el interior esté blando. El tiempo de cocción será mayor si se cocinan varias batatas a la vez.
 8. Mezcla el azúcar y la canela y reserva.
 9. Para servir, corta la batata por el centro. Añade mantequilla y espolvorea un poco de la mezcla de canela/azúcar por encima.

Bacalao asado sencillo

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 lbs (453g)

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 desmenuze fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



batatas / boniatos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

mantequilla

1 cdta (5g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

tomates
9 tomates cherry (153g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
aceitunas verdes
9 grande (40g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
albahaca fresca, desmenuzado
9 hojas (5g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo yunta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:
almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

3 media(s) pimiento(s) - 550 kcal ● 51g protein ● 28g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimiento
1 1/2 mediana (179g)
queso mozzarella rallado
6 cucharada (32g)
salsa pesto
1/4 frasco (177 g) (44g)
quinoa, sin cocinar
4 cucharadita (14g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

pimiento
3 mediana (357g)
queso mozzarella rallado
3/4 taza (65g)
salsa pesto
1/2 frasco (177 g) (89g)
quinoa, sin cocinar
2 2/3 cucharada (28g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)

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. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Debe rendir aproximadamente 1 taza de quinoa cocida. Reserva.
4. Mientras tanto, enciende el grill y coloca los pimientos bajo el grill durante 5 minutos hasta que la piel se amolle y ennegrezca. Retira y deja enfriar.
5. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
6. En un bol mediano mezcla la quinoa, el pollo, el queso y el pesto.
7. Cuando los pimientos estén fríos, córtalos por la mitad y quita las semillas.
8. Rellena las mitades de pimiento con la mezcla de pollo y cubre con queso.
9. Hornea durante 10 minutos. Servir.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
 2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
 3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
 4. Sirve fría.
-