

Meal Plan - Dieta para pérdida de peso de 1000 calorías



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1058 kcal ● 91g protein (34%) ● 46g fat (39%) ● 45g carbs (17%) ● 25g fiber (9%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

445 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal



Guisantes sugar snap

164 kcal

Cena

410 kcal, 41g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Day 2

1011 kcal ● 94g protein (37%) ● 43g fat (38%) ● 48g carbs (19%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

445 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal



Guisantes sugar snap

164 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada de pollo estilo buffalo

237 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Day 3

986 kcal ● 115g protein (47%) ● 24g fat (22%) ● 66g carbs (27%) ● 11g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 35g proteína, 16g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage con piña

233 kcal

Almuerzo

355 kcal, 44g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Maíz salteado y habas de Lima

119 kcal



Pollo con costra de hummus

6 oz- 234 kcal

Cena

400 kcal, 36g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal



Bol de pollo, brócoli y arroz

314 kcal

Day 4

969 kcal ● 106g protein (44%) ● 34g fat (31%) ● 50g carbs (20%) ● 11g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 35g proteína, 16g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage con piña

233 kcal

Almuerzo

355 kcal, 44g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Maíz salteado y habas de Lima

119 kcal



Pollo con costra de hummus

6 oz- 234 kcal

Cena

380 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Pavo molido básico

4 onza- 188 kcal



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Day 5

1038 kcal ● 91g protein (35%) ● 41g fat (36%) ● 65g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Kale y huevos

189 kcal

Almuerzo

410 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Pechuga de pollo básica

6 onza(s)- 238 kcal

Cena

380 kcal, 30g proteína, 34g carbohidratos netos, 12g grasa



Guisantes sugar snap

41 kcal



Hamburguesa simple de pavo

1 hamburguesa(s)- 188 kcal



Cuscús

151 kcal

Day 6

1038 kcal ● 91g protein (35%) ● 41g fat (36%) ● 65g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Kale y huevos

189 kcal

Almuerzo

410 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Pechuga de pollo básica

6 onza(s)- 238 kcal

Cena

380 kcal, 30g proteína, 34g carbohidratos netos, 12g grasa



Guisantes sugar snap

41 kcal



Hamburguesa simple de pavo

1 hamburguesa(s)- 188 kcal



Cuscús

151 kcal

Day 7

954 kcal ● 107g protein (45%) ● 35g fat (33%) ● 43g carbs (18%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Kale y huevos

189 kcal

Almuerzo

325 kcal, 39g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada mixta

61 kcal



Pollo al horno con ajo y parmesano

5 1/3 onza(s)- 266 kcal

Cena

380 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



Remolachas

4 remolachas- 96 kcal



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- mayonesa
3/4 cda (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
- aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- salsa para marinar
4 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas
1/2 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
- sal
4 g (4g)
- pimienta negra
1/8 oz (1g)
- pimentón
1/6 cdita (0g)
- albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana
3/8 cucharadita (mL)
- salsa Frank's Red Hot
1 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3/4 lbs (335g)
- zanahorias
5/8 mediana (35g)
- guisantes de vaina dulce congelados
6 2/3 taza (960g)
- apio crudo
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)
- cebolla
2 cucharada, picada (20g)
- edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/4 lbs (1445g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/2 lbs (227g)
- pavo molido, crudo
3/4 lbs (340g)

Frutas y jugos

- frambuesas
1 taza (123g)
- arándanos
1 taza (148g)
- piña enlatada
10 cucharada, trozos (113g)
- Pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

Dulces

- miel
1 oz (25g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
10 grande (500g)
- yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3 taza (678g)
- mantequilla
1 cdita (5g)
- leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)
- queso parmesano
2 cucharadita (4g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Legumbres y derivados

- brócoli congelado**
5 3/4 oz (162g)
 - habas de Lima, congeladas**
1/2 taza (80g)
 - granos de maíz congelados**
1/2 taza (68g)
 - batatas / boniatos**
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
 - mezcla de verduras congeladas**
1 1/2 taza (203g)
 - hojas de kale**
1 1/2 taza, picada (60g)
 - lechuga romana**
1/4 corazones (125g)
 - tomates**
1/4 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (23g)
 - cebolla roja**
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)
 - pepino**
1/8 pepino (21 cm) (19g)
 - ajo**
1/6 diente (1g)
-

- hummus**
3 cucharada (46g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado**
1/2 caja (165 g) (82g)

Productos horneados

- pan rallado**
4 cucharadita (9g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

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

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Queso cottage con piña

233 kcal ● 35g protein ● 3g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/4 taza (283g)
piña enlatada, escurrido
5 cucharada, trozos (57g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 1/2 taza (565g)
piña enlatada, escurrido
10 cucharada, trozos (113g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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)

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
sal
3 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s) - 279 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli
3/8 cda (6g)
miel
1/4 cda (5g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
miel
1/2 cda (11g)
tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamo.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce
congelados**
2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce
congelados**
5 1/3 taza (768g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Maíz salteado y habas de Lima

119 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
4 cucharada (40g)
granos de maíz congelados
4 cucharada (34g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/2 taza (80g)
granos de maíz congelados
1/2 taza (68g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Pollo con costra de hummus

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pechuga de pollo básica

6 onza(s) - 238 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
3/4 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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada mixta

61 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



lechuga romana, rallado
1/4 corazones (125g)
tomates, cortado en cubitos
1/4 entero pequeño (~6.1 cm diá.)
(23g)
aderezo para ensaladas
1/2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (19g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/4 pequeño (14 cm de largo) (13g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Pollo al horno con ajo y parmesano

5 1/3 onza(s) - 266 kcal ● 36g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

aceite de oliva
1/3 cda (mL)
queso parmesano
2 cucharadita (4g)
ajo, picado
1/6 diente (1g)
pan rallado
4 cucharadita (9g)
albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/3 lbs (151g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. En un bol, mezcle el aceite de oliva y el ajo. En otro bol, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, la albahaca y la pimienta. Pase cada pechuga de pollo por la mezcla de aceite y, a continuación, por la mezcla de pan rallado. Coloque las pechugas empanadas en el molde preparado y cubra con la mezcla de pan rallado restante.
3. Hornee 30 minutos en el horno precalentado, o hasta que el pollo ya no esté rosado y los jugos salgan claros.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal ● 39g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
3/8 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
3 oz (85g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
6 oz (168g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
3/8 mediana (23g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada de pollo estilo buffalo

237 kcal ● 30g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (113g)
yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)
salsa Frank's Red Hot
1 1/2 cda (mL)
mayonesa
3/4 cda (mL)
apio crudo, picado
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(9g)
cebolla, picado
2 cucharada, picada (20g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenúzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

edamame, congelado, sin vaina

4 cucharada (30g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 remolacha(s) (50g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Bol de pollo, brócoli y arroz

314 kcal ● 32g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 3g fiber



brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

4 oz (112g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Pavo molido básico

4 onza - 188 kcal ● 22g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

aceite

1/2 cdita (mL)

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

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 cdita (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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Rinde 1 taza(s)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

aceite de oliva

1 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 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Hamburguesa simple de pavo

1 hamburguesa(s) - 188 kcal ● 22g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo
4 oz (113g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cdita (mL)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.\r\nCalienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Cena 6 ↗

Comer los día 7

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

4 remolacha(s) (200g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

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.

