

Meal Plan - Dieta de pérdida de peso de 1100 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

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

Day 1

1144 kcal ● 99g protein (35%) ● 59g fat (46%) ● 39g carbs (14%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Cena

420 kcal, 44g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Zoodles con camarones al limón y ajo
6 oz camarones- 307 kcal

Almuerzo

470 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 30g grasa



Alitas de pollo estilo indio
10 2/3 onza(s)- 440 kcal



Judías verdes
32 kcal

Day 2

1089 kcal ● 109g protein (40%) ● 51g fat (42%) ● 35g carbs (13%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Cena

365 kcal, 54g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Camarones con lima y cajún
8 onza(s)- 215 kcal

Almuerzo

470 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 30g grasa



Alitas de pollo estilo indio
10 2/3 onza(s)- 440 kcal



Judías verdes
32 kcal

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Cena

515 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal

Almuerzo

395 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Puré de batata
92 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal

Desayuno

220 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

515 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal

Almuerzo

395 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Puré de batata
92 kcal




Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal

Day 5


1070 kcal ● 104g protein (39%) ● 40g fat (34%) ● 57g carbs (21%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa

Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Leche


1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa

Yogur griego proteico


1 envase- 139 kcal

Ensalada de atún con aguacate


327 kcal

Almuerzo

385 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 10g grasa

Pechuga de pollo básica

6 onza(s)- 238 kcal

Remolachas


6 remolachas- 145 kcal

Day 6


1093 kcal ● 130g protein (48%) ● 44g fat (36%) ● 33g carbs (12%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa

Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Huevos revueltos básicos


2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa

Yogur griego proteico


1 envase- 139 kcal

Ensalada de atún con aguacate


327 kcal

Almuerzo

380 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa

Brócoli


1 taza(s)- 29 kcal

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal


Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal




Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal


Cena

475 kcal, 65g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal




Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal


Almuerzo

380 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ claras de huevo
3/4 taza (182g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
14 oz (397g)
- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
3/4 diente (2g)
- ☐ calabacín
1 1/2 mediana (294g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- ☐ espinaca fresca
4 1/2 taza(s) (131g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ tomates
6 cucharada, picada (68g)
- ☐ cebolla
3/8 pequeña (26g)
- ☐ brócoli congelado
2 taza (182g)
- ☐ zanahorias
2 grande (144g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/4 cda (mL)
- ☐ limas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5/6 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
10 cucharada (mL)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 lbs (1802g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
10 1/4 g (10g)
- ☐ curry en polvo
2 cda (13g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cda (3g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ limón y pimienta
5/8 cda (4g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)

Otro

- ☐ Guacamole, comercial
6 cda (93g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Legumbres y derivados

- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)

- ☐ frijoles refritos
3/4 taza (182g)
- ☐ hummus
5 cda (75g)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo
4 cucharada (61g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 3 comidas:

claras de huevo
3/4 taza (182g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada(s) (96g)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)
frijoles refritos
3/4 taza (182g)
espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal  7g protein  5g fat  15g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas de pollo estilo indio

10 2/3 onza(s) - 440 kcal ● 39g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/6 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
2/3 lbs (303g)
sal
2/3 cdita (4g)
curry en polvo
1 cda (6g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/3 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)
sal
1 1/3 cdita (8g)
curry en polvo
2 cda (13g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Puré de batata

92 kcal  2g protein  0g fat  18g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

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

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 enfríe 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.

Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal  40g protein  14g fat  4g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite

1 cdita (mL)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite

2 cdita (mL)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido

3/4 lbs (340g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 6 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (168g)

aceite

3/8 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.

Remolachas

6 remolachas - 145 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Rinde 6 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

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



Para una sola comida:

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (280g)
salsa para marinar
5 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
salsa para marinar
10 cucharada (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche

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



Rinde 3/4 taza(s)

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles con camarones al limón y ajo

6 oz camarones - 307 kcal ● 38g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 6 oz camarones

camarón, crudo, pelado y desvenado

6 oz (170g)

ajo, cortado en cubos

3/4 diente (2g)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

calabacín, cortado en espiral

1 1/2 mediana (294g)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y los camarones en una sola capa y sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina 1-2 minutos por cada lado hasta que los camarones estén cocidos y rosados. Retira los camarones y reserva.
2. Añade el caldo y el jugo de limón a la sartén y cocina a fuego lento 2-3 minutos. Incorpora la calabacita en espiral y mezcla con el caldo. Cocina alrededor de 1 minuto hasta que se caliente.
3. Vuelve a añadir los camarones y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Camarones con lima y cajún

8 onza(s) - 215 kcal ● 46g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

condimento cajún

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limas, exprimido

1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

1. Mezcla el condimento cajún, el jugo de lima y el aceite en una bolsa de plástico con cierre. Añade los camarones, cubre con la marinada, exprime el exceso de aire y sella la bolsa. Marina en el frigorífico durante 20 minutos.
2. Saca los camarones de la marinada y sacude el exceso. Desecha la marinada restante.
3. Cocina los camarones en la parrilla o en una sartén hasta que estén de color rosa brillante por fuera y el interior ya no sea transparente, unos 2-3 minutos por lado.
4. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

arroz integral

1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Ensalada de edamame y remolacha

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

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.

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
 2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.
-

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

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.

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal 30g protein 18g fat 4g carbs 6g fiber



Para una sola comida:
aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
atún enlatado
3/4 lata (129g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
atún enlatado
1 1/2 lata (258g)
tomates
6 cucharada, picada (68g)
cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (26g)

- 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.

Cena 5

Comer los día 7

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal 64g protein 12g fat 2g carbs 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

10 oz (280g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

limón y pimienta

5/8 cda (4g)

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.

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

aceite

1/3 cda (mL)

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.
-