

Meal Plan - Dieta de pérdida de peso 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.strongrfastr.com>

Day 1

1218 kcal ● 106g protein (35%) ● 55g fat (40%) ● 63g carbs (21%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Almuerzo

460 kcal, 37g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa
210 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal

Cena

475 kcal, 44g proteína, 38g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Barcas de calabacín con pollo estilo búfalo
2 barca(s) de calabacín- 278 kcal

Day 2

1206 kcal ● 136g protein (45%) ● 49g fat (37%) ● 41g carbs (14%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Almuerzo

435 kcal, 56g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Cena

485 kcal, 55g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja
398 kcal

Day 3

1227 kcal ● 113g protein (37%) ● 34g fat (25%) ● 102g carbs (33%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 11g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Cena

535 kcal, 46g proteína, 61g carbohidratos netos, 9g grasa



Salteado de pollo con arroz

533 kcal

Day 4

1214 kcal ● 121g protein (40%) ● 31g fat (23%) ● 96g carbs (32%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 11g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Almuerzo

445 kcal, 56g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Judías verdes

126 kcal

Day 5

1218 kcal ● 133g protein (44%) ● 27g fat (20%) ● 95g carbs (31%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

250 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

450 kcal, 67g proteína, 15g carbohidratos netos, 11g grasa



Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal



Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Day 6

1200 kcal ● 137g protein (46%) ● 45g fat (34%) ● 49g carbs (16%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Cena

500 kcal, 58g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Pollo 'Marry Me'

379 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

Almuerzo

450 kcal, 67g proteína, 15g carbohidratos netos, 11g grasa



Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal



Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal

Day 7

1166 kcal ● 118g protein (40%) ● 54g fat (42%) ● 39g carbs (13%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

415 kcal, 48g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal



Brócoli asado

49 kcal

Cena

500 kcal, 58g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Pollo 'Marry Me'

379 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

Lista de compras



Otro

- mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- salsa para saltear
2 3/4 cucharada (45g)
- Guacamole, comercial
3 cda (46g)
- Half & Half (mitad y mitad)
1/4 cup (mL)
- mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)

Grasas y aceites

- vinagreta balsámica
2 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva
1 oz (mL)
- aceite
1 1/2 oz (mL)
- salsa para marinar
10 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 remolacha(s) (50g)
- calabacín
1 1/3 mediana (261g)
- alcachofas, enlatadas
1/3 taza de corazones (56g)
- tomates
1/2 taza de tomates cherry (74g)
- brócoli congelado
3/4 lbs (324g)
- cebolla
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
- brócoli
1/3 taza, picado (30g)
- pimiento rojo
1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)
- mezcla de verduras congeladas
14 1/2 oz (412g)
- judías verdes congeladas
5 1/3 taza (645g)
- batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego sin grasa
2 3/4 cucharada (47g)
- queso cheddar
2 3/4 cucharada, rallada (19g)
- queso en hebras
3 barra (84g)
- huevos
5 grande (250g)
- mantequilla
2 cdita (9g)
- queso parmesano
4 cucharada (25g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucharada (mL)
- salsa barbecue
1/3 taza (95g)
- caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 lbs (2636g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
- limón y pimienta
1/2 cda (3g)
- pimienta negra
1/8 oz (2g)
- sal
4 g (4g)
- orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
- pimentón
1/4 cdita (1g)
- cebolla en polvo
3/8 cdita (1g)
- tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)

Productos de pescado y mariscos

- ajo
1 diente(s) (3g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

- salmón enlatado
3 oz (85g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/3 taza, entera (48g)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
26 fl oz (mL)
- jugo de lima
1 cda (mL)

Productos horneados

- pan
1/3 lbs (160g)
-

Bebidas

- agua
5/6 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
6 3/4 cucharada (77g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)
Guacamole, comercial
1 cda (15g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)
Guacamole, comercial
3 cda (46g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

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 3 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



salmón enlatado

3 oz (85g)

alcachofas, enlatadas

1/3 taza de corazones (56g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 palito(s)

queso en hebras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

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

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 taza (182g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

aceite

1 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.

Judías verdes

126 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

Para las 2 comidas:
judías verdes congeladas
5 1/3 taza (645g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

Para las 2 comidas:
mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo marinada

1 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. Refrigera 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, desecharando 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, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.
-

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lb (227g)
tomillo, seco
1/4 cdta, hojas (0g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Brócoli asado

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



brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
sal
1/8 cdta (1g)
pimienta negra
1/8 cdta, molido (0g)
ajo en polvo
1/8 cdta (0g)
cebolla en polvo
1/8 cdta (0g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Barcas de calabacín con pollo estilo búfalo

2 barca(s) de calabacín - 278 kcal ● 37g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 barca(s) de calabacín

calabacín

1 mediana (196g)

yogur griego sin grasa

2 2/3 cucharada (47g)

salsa Frank's Red Hot

1 3/4 cucharada (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

4 oz (113g)

ajo en polvo

1/3 cdta (1g)

queso cheddar, rallado

2 2/3 cucharada, rallada (19g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrelas con un dedo de agua. Lleva a ebullición y cocina 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Pasa el pollo a un plato y deja enfriar.
3. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
4. Corta los calabacines por la mitad a lo largo. Con una cuchara, saca la pulpa del calabacín y pásala a un bol grande; reserva la pulpa para más adelante.
5. Coloca las barcas de calabacín en una bandeja para hornear y sazona con sal y pimienta. Hornea 10 minutos.
6. Mientras tanto, prepara el relleno. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, desmenúzalo con dos tenedores. Añade el pollo desmenuzado al bol con la pulpa del calabacín y mezcla con el yogur griego, la mitad del queso cheddar, la salsa búfalo, el ajo en polvo y sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
7. Saca las barcas de calabacín del horno. Rellena las cavidades con la mezcla de pollo y cubre con el queso restante.
8. Hornea 20-25 minutos. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)



jugo de fruta

6 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

398 kcal ● 54g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



tomates

2 2/3 cucharada de tomates cherry
(25g)

aceite

2/3 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

cebolla, en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

brócoli

1/3 taza, picado (30g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (227g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)

calabacín, en rodajas

1/3 mediana (65g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Salteado de pollo con arroz

533 kcal ● 46g protein ● 9g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
salsa para saltear
2 2/3 cucharada (45g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
6 oz (168g)
aceite, dividido
1/4 cda (mL)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpicar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo y reservar.
3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
4. Volver a añadir el pollo a la sartén y mezclar.
5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el pollo esté completamente hecho.
7. Servir sobre el arroz.

Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
2 2/3 cucharada (48g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
1/3 taza (95g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pollo 'Marry Me'

379 kcal ● 54g protein ● 16g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/4 cda (mL)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
Half & Half (mitad y mitad)
1/8 cup (mL)
queso parmesano
2 cucharada (13g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
ajo, picado finamente
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1/2 cda (mL)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
Half & Half (mitad y mitad)
1/4 cup (mL)
queso parmesano
4 cucharada (25g)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
pimentón
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)
ajo, picado finamente
1 diente(s) (3g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el pollo y cocina 5-6 minutos por lado, hasta que esté cocido. Pasa el pollo a un plato y reserva.
3. En la misma sartén, añade el ajo y cocina 1 minuto, hasta que desprenda aroma.
4. Incorpora el caldo, raspando los trozos dorados del fondo de la sartén.
5. Añade la nata ligera (half & half), el parmesano, el condimento italiano, la paprika y la cebolla en polvo. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 3-4 minutos, hasta que la salsa haya espesado ligeramente.
6. Devuelve el pollo a la sartén y baña con la salsa. Cocina a fuego lento 5 minutos adicionales y sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
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)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

