

Meal Plan - Dieta para la pérdida de peso de 1300 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

1318 kcal ● 122g protein (37%) ● 59g fat (41%) ● 60g carbs (18%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Semillas de girasol
120 kcal

Aperitivos

180 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Uvas
29 kcal



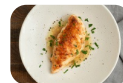
Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

440 kcal, 31g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Pechugas de pollo César
4 oz- 230 kcal



Judías verdes con mantequilla y ajo
98 kcal

Cena

420 kcal, 56g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo marinada
8 onza(s)- 283 kcal



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

Day 2

1298 kcal ● 130g protein (40%) ● 52g fat (36%) ● 63g carbs (19%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Semillas de girasol
120 kcal

Aperitivos

180 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Uvas
29 kcal



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

455 kcal, 41g proteína, 39g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Sopa de fideos con pollo
1/2 lata(s)- 71 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Cena

385 kcal, 53g proteína, 2g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal

Day 3

1300 kcal ● 116g protein (36%) ● 61g fat (42%) ● 56g carbs (17%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal



Claras de huevo revueltas
122 kcal



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

Aperitivos

215 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Parfait de moras y granola
115 kcal

Almuerzo

415 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada de col con pollo buffalo
415 kcal

Cena

455 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Pan pita
1 pan pita(s)- 78 kcal



Chuletas de cerdo al curry
1 chuleta(s)- 239 kcal



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

Day 4

1300 kcal ● 116g protein (36%) ● 61g fat (42%) ● 56g carbs (17%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal



Claras de huevo revueltas
122 kcal



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

Aperitivos

215 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Parfait de moras y granola
115 kcal

Almuerzo

415 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada de col con pollo buffalo
415 kcal

Cena

455 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Pan pita
1 pan pita(s)- 78 kcal



Chuletas de cerdo al curry
1 chuleta(s)- 239 kcal




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

Day 5


1279 kcal119g protein (37%)46g fat (32%)82g carbs (26%)16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa

Plátano


1 plátano(s)- 117 kcal

Huevos cocidos


2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

215 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa

Leche


2/3 taza(s)- 99 kcal

Parfait de moras y granola

115 kcal

Almuerzo


350 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa

Sándwich de pavo y hummus estilo deli


1 sándwich(es)- 349 kcal

Cena

460 kcal, 61g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa

Cerdo envuelto en tocino

3 medallón(es)- 387 kcal

Verduras mixtas


3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 6


1350 kcal135g protein (40%)51g fat (34%)73g carbs (22%)14g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa

Plátano


1 plátano(s)- 117 kcal

Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

220 kcal, 16g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa

Nueces


1/8 taza(s)- 87 kcal

Copa de requesón y fruta


1 envase- 131 kcal

Almuerzo

415 kcal, 44g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa

Pan pita


1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal

Pollo al horno con tomates y aceitunas


6 oz- 300 kcal

Cena

460 kcal, 61g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa

Cerdo envuelto en tocino

3 medallón(es)- 387 kcal

Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 7

1282 kcal ● 121g protein (38%) ● 51g fat (36%) ● 71g carbs (22%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

220 kcal, 16g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

415 kcal, 44g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Pan pita

1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal

Cena

395 kcal, 47g proteína, 8g carbohidratos netos, 17g grasa



Rosbif

330 kcal



Judías verdes

63 kcal

Frutas y jugos

- ☐ uvas
1 taza (92g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ zarzamoras
1 1/2 taza (198g)
- ☐ plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)

Otro

- ☐ chicharrones
2 oz (57g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ Queso y copa de frutas
2 container (340g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)
- ☐ mantequilla
1/2 cda (7g)
- ☐ claras de huevo
1 taza (243g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
3/4 taza (210g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Productos avícolas

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes, frescas
4 oz (113g)
- ☐ ajo
3/4 diente(s) (2g)
- ☐ brócoli congelado
7 taza (637g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (295g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de fideos con pollo enlatada, condensada
1/2 lata (298 g) (149g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ granola
6 cucharada (34g)

Productos horneados

- ☐ pan de pita
5 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (140g)
- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
2 chuleta (356g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo
4 oz (113g)

Legumbres y derivados

☐ **pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
2 3/4 lbs (1242g)

☐ **hummus**
2 cda (30g)

Grasas y aceites

☐ **aderezo César**
1 cucharada (15g)

☐ **salsa para marinar**
4 cucharada (mL)

☐ **aceite de oliva**
10 cdita (mL)

☐ **aceite**
1 1/2 oz (mL)

☐ **aderezo ranch**
4 cda (mL)

Productos de res

☐ **asado de punta de pierna**
1/4 asado (190g)

Especias y hierbas

☐ **sal**
1/4 oz (7g)

☐ **limón y pimienta**
3/4 pizca (0g)

☐ **pimienta negra**
1 1/2 g (1g)

☐ **curry en polvo**
1/2 cdita (1g)

☐ **mostaza amarilla**
2 cda (30g)

☐ **chile en polvo**
2 cdita (5g)

☐ **albahaca fresca**
12 hojas (6g)

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.

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol

2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Claras de huevo revueltas

122 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo
1/2 taza (122g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

claras de huevo
1 taza (243g)
aceite
1 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.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 3 comidas:

plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pechugas de pollo César

4 oz - 230 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (113g)
aderezo César
1 cucharada (15g)
queso parmesano
1 cda (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Judías verdes con mantequilla y ajo

98 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



mantequilla
1/2 cda (7g)
sal
1/8 cdita (1g)
limón y pimienta
3/4 pizca (0g)
judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad
4 oz (113g)
ajo, picado finamente
3/4 diente(s) (2g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbreelas con agua; lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego a medio-bajo y cuece a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua.
3. Añade mantequilla a las judías verdes; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos.
4. Cocina y saltea el ajo con las judías verdes hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal.
5. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Sopa de fideos con pollo

1/2 lata(s) - 71 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa de fideos con pollo enlatada, condensada
1/2 lata (298 g) (149g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de col con pollo buffalo

415 kcal ● 40g protein ● 25g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite

1/2 cda (mL)

aderezo ranch

2 cda (mL)

salsa Frank's Red Hot

2 cucharada (mL)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (170g)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry (19g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

aderezo ranch

4 cda (mL)

salsa Frank's Red Hot

4 cucharada (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

fiambres de pavo

4 oz (113g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

aceite

1/4 cdita (mL)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pan de pita

1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

Para las 2 comidas:

pan de pita

3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- tomates
- 6 tomates cherry (102g)
- aceite de oliva
- 1 cdita (mL)
- sal
- 1/4 cdita (2g)
- aceitunas verdes
- 6 grande (26g)
- pimienta negra
- 2 pizca (0g)
- chile en polvo
- 1 cdita (3g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 6 oz (170g)
- albahaca fresca, desmenuzado
- 6 hojas (3g)

Para las 2 comidas:

- tomates
- 12 tomates cherry (204g)
- aceite de oliva
- 2 cdita (mL)
- sal
- 1/2 cdita (3g)
- aceitunas verdes
- 12 grande (53g)
- pimienta negra
- 4 pizca (0g)
- chile en polvo
- 2 cdita (5g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 3/4 lbs (340g)
- albahaca fresca, desmenuzado
- 12 hojas (6g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- uvas
- 1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

- uvas
- 1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

chicharrones
2 oz (57g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Parfait de moras y granola

115 kcal ● 9g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
granola
2 cucharada (11g)
zarzamoras, picado grueso
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

yogur griego bajo en grasa
3/4 taza (210g)
granola
6 cucharada (34g)
zarzamoras, picado grueso
6 cucharada (54g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Nueces

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



Para una sola comida:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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. 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, 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.

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 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.

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan de pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pan de pita

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Chuletas de cerdo al curry

1 chuleta(s) - 239 kcal ● 39g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

chuleta de cerdo con hueso

1 chuleta (178g)

curry en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

chuleta de cerdo con hueso

2 chuleta (356g)

curry en polvo

1/2 cdita (1g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
aceite de oliva
4 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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Cerdo envuelto en tocino

3 medallón(es) - 387 kcal ● 58g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

solomillo de cerdo, crudo
1/2 lbs (227g)
bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)
mostaza amarilla
1 cda (15g)

Para las 2 comidas:

solomillo de cerdo, crudo
1 lbs (454g)
bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
mostaza amarilla
2 cda (30g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta el cerdo en rodajas de aproximadamente 1 pulgada (3 cm).
3. Sazona un lado del cerdo con mostaza y sal/pimienta al gusto.
4. Envuelve cada medallón de cerdo con una loncha de tocino y colócalos con la unión hacia abajo en una fuente de horno con pared.
5. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que el cerdo esté completamente cocido.
6. Sirve.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)
aceite
1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nUnta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).\r\nCorta en lonchas y sirve.

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.