

# 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

### Almuerzo

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



#### Ensalada de col con pollo buffalo

415 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

### 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 kcal ● 119g 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 kcal ● 135g 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 quesón 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

---

# Lista de compras



## 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)
- Requesón 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:

**pepititas de girasol**

2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

**pepititas 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 cúbrelas 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, sazona 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)

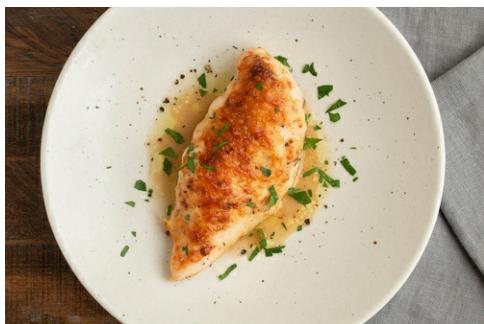


jugo de fruta  
8 fl oz (mL)

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 cúbrelas 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. Rociá 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 quesón 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 quesón 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. 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.

### 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). Unta 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)). Corta 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.

