

# Meal Plan - Dieta para pérdida de peso de 1400 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

1421 kcal ● 123g protein (35%) ● 50g fat (32%) ● 96g carbs (27%) ● 24g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

460 kcal, 28g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1/2 sándwich(es)- 225 kcal



#### Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



#### Zanahorias y hummus

205 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

490 kcal, 62g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



#### Lentejas

174 kcal

## Day 2

1422 kcal ● 124g protein (35%) ● 52g fat (33%) ● 95g carbs (27%) ● 20g fiber (6%)

### Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 38g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Semillas de girasol

180 kcal



#### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es)- 349 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

425 kcal, 53g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Bacalao estilo cajún

8 onza(s)- 249 kcal



#### Lentejas

174 kcal

## Day 3

1378 kcal ● 132g protein (38%) ● 52g fat (34%) ● 79g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



**Huevos con tomate y aguacate**  
163 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



**Pastel de carne (cottage pie)**  
409 kcal



**Ensalada caprese**  
107 kcal

### Cena

395 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



**Remolachas**  
4 remolachas- 96 kcal



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

## Day 4

1420 kcal ● 133g protein (38%) ● 51g fat (32%) ● 91g carbs (26%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 3g grasa



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Palitos de apio**  
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



**Pastel de carne (cottage pie)**  
409 kcal



**Ensalada caprese**  
107 kcal

### Cena

395 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



**Remolachas**  
4 remolachas- 96 kcal



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

## Day 5

1374 kcal ● 133g protein (39%) ● 50g fat (33%) ● 80g carbs (23%) ● 17g fiber (5%)

### Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Guisantes sugar snap

82 kcal



#### Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal

### Cena

425 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Pollo rostizado

4 onza(s)- 238 kcal



#### Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s)- 189 kcal

## Day 6

1440 kcal ● 130g protein (36%) ● 56g fat (35%) ● 87g carbs (24%) ● 17g fiber (5%)

### Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Avena con canela simple con leche

164 kcal

### Almuerzo

470 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 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

# Day 7

1440 kcal ● 130g protein (36%) ● 56g fat (35%) ● 87g carbs (24%) ● 17g fiber (5%)

## Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal



**Avena con canela simple con leche**  
164 kcal

## Aperitivos

235 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



**Snack crujiente de lentejas al ajo**  
171 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

## Almuerzo

470 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**  
337 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

---

# Lista de compras



## Productos horneados

- pan  
9 oz (256g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
1/6 barra (23g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 1/4 taza (283g)
- huevos  
5 grande (250g)
- queso en lonchas  
1 rebanada (19 g c/u) (19g)
- yogur griego sin grasa  
3/4 cda (13g)
- leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)
- queso mozzarella fresco  
1 1/2 oz (43g)
- crema agria  
1/2 cda (6g)
- queso  
1 cucharada, rallada (7g)

## Dulces

- miel  
5 cdita (35g)
- azúcar  
1 cda (13g)

## Especias y hierbas

- sal  
3 1/2 g (3g)
- pimienta negra  
5 pizca (1g)
- albahaca fresca  
1/4 oz (8g)
- eneldo seco  
1/8 cdita (0g)
- condimento cajún  
2 2/3 cdita (6g)
- tomillo, seco  
7/8 cdita, hojas (1g)
- limón y pimienta  
1 cda (7g)
- canela  
1 cdita (3g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- kiwi  
2 fruta (138g)
- jugo de lima  
1 1/2 cdita (mL)

## Otro

- Requesón y copa de frutas  
7 container (1190g)
- mezcla de hojas verdes  
1 paquete (155 g) (138g)
- pollo rostizado, cocido  
4 oz (113g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo  
6 oz (170g)

## Legumbres y derivados

- hummus  
12 cda (180g)
- lentejas, crudas  
1 taza (173g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1288g)

## Grasas y aceites

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

## Bebidas

- agua  
3 taza(s) (mL)

- ajo en polvo  
3/8 cdita (1g)
- copos de chile rojo  
5/6 cdita (1g)
- orégano seco  
3/8 cdita, molido (1g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (277g)
- pepino  
1/2 pepino (21 cm) (172g)
- zanahorias baby  
20 mediana (200g)
- puré de tomate  
1/2 cda (8g)
- zanahorias  
1 3/4 mediana (107g)
- ajo  
1 diente(s) (3g)
- patatas  
14 1/2 oz (411g)
- cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (81g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
1 1/4 lbs (570g)
- apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
1/2 lbs (227g)
- atún enlatado  
1 1/2 lata (258g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1 oz (28g)
- mezcla de frutos secos  
4 cucharada (34g)

## Productos de res

- carne molida de res (93% magra)  
3/4 lbs (340g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1/2 taza(s) (mL)
- salsa Worcestershire  
1 cdita (mL)
- vinagre de sidra de manzana  
3/4 cucharadita (mL)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
1/2 cda (4g)

## Cereales para el desayuno

- copos rápidos  
1/2 taza (40g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**tomates**  
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**albahaca fresca, troceado**  
1 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

**sal**  
3 pizca (1g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**albahaca fresca, troceado**  
3 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

### 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 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

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, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### 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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**azúcar**  
1/2 cda (7g)  
**canela**  
1/2 cdita (1g)  
**leche entera**  
3/8 taza(s) (mL)  
**copos rápidos**  
4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

**azúcar**  
1 cda (13g)  
**canela**  
1 cdita (3g)  
**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)  
**copos rápidos**  
1/2 taza (40g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1/2 sándwich(es) - 225 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**fiambres de pavo**  
2 oz (57g)  
**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**queso en lonchas**  
1 rebanada (19 g c/u) (19g)  
**yogur griego sin grasa**  
3/4 cda (13g)  
**eneldo seco**  
1/8 cdita (0g)  
**pepino, picado**  
3 rebanadas (21g)

1. Mezcla el pepino picado, el yogur griego, el eneldo y un poco de sal/pimienta en un tazón pequeño hasta que el pepino esté completamente cubierto.
2. Monta el sándwich colocando el queso y el pavo en la rebanada inferior de pan. Añade la mezcla de pepino y cubre con la otra rebanada de pan. Sirve.

### Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pepino

**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

### Zanahorias y hummus

205 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



**hummus**  
5 cda (75g)  
**zanahorias baby**  
20 mediana (200g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



**pepitas de girasol**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
6 oz (170g)  
**puré de tomate**  
1/4 cda (4g)  
**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
1/2 cdita (mL)  
**tomillo, seco**  
1/4 cdita, hojas (0g)  
**fécula de maíz**  
1/4 cda (2g)  
**zanahorias, cortado en cubos**  
1/2 mediana (31g)  
**ajo, picado fino**  
1/2 diente(s) (2g)  
**patatas, pelado y cortado en cuartos**  
4 oz (113g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)  
**puré de tomate**  
1/2 cda (8g)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
1 cdita (mL)  
**tomillo, seco**  
1/2 cdita, hojas (1g)  
**fécula de maíz**  
1/2 cda (4g)  
**zanahorias, cortado en cubos**  
1 mediana (61g)  
**ajo, picado fino**  
1 diente(s) (3g)  
**patatas, pelado y cortado en cuartos**  
1/2 lbs (227g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Sumerge las patatas en agua y hierva hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, 10-20 minutos. Escurre y machaca con leche, mantequilla y algo de sal y pimienta. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Bate la maicena con el caldo en un tazón pequeño. Reserva.
4. Sofríe la carne en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté dorada. Transfiérela a un plato.
5. Añade cebollas, ajo y zanahorias a la sartén. Cocina 7-10 minutos hasta que estén suaves.
6. Reduce el fuego a medio y agrega pasta de tomate. Revuelve y cocina 1-2 minutos.
7. Vuelve a poner la carne en la sartén y añade la mezcla de caldo, salsa Worcestershire, tomillo y algo de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-10 minutos hasta que la salsa espese.
8. Transfiere la mezcla de carne a una pequeña fuente para hornear. Cubre la carne con las patatas machacadas.
9. Hornea 20-30 minutos hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujea. Deja reposar 5-10 minutos antes de servir.

---

## Ensalada caprese

107 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso mozzarella fresco**  
3/4 oz (21g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/4 paquete (155 g) (39g)  
**albahaca fresca**  
2 cucharada de hojas enteras (3g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry  
(37g)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**  
1 1/2 oz (43g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 paquete (155 g) (78g)  
**albahaca fresca**  
4 cucharada de hojas enteras (6g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

---

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

---

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Pechuga de pollo marinada

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



Rinde 10 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

10 oz (280g)

**salsa para marinar**

5 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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Quesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Quesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
6 oz (170g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
3/4 lbs (336g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
3/4 mediana (46g)

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

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)

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

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3/4 taza (170g)  
**miel**  
3 cdita (21g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

### 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.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)  
**orégano seco**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3 cucharada (38g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**copos de chile rojo**  
5/6 cdita (1g)  
**orégano seco**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
5/6 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 1/2 cucharada (77g)

1. Colocar las lentejas enjuagadas en una olla y añadir agua. Cubrir y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Mientras tanto, precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
3. Escurrir las lentejas, volver a ponerlas en la olla y mezclar con todos los ingredientes restantes.
4. Forrar una bandeja de horno (o dos) con papel de hornear (o papel de aluminio). Extender las lentejas en una capa uniforme. Hornear durante 12 minutos, remover las lentejas y luego hornear otros 12 minutos aproximadamente. Vigilar hacia el final para que no se quemen, pero asegúrate de que queden completamente crujientes y sin humedad antes de sacarlas.
5. Servir.
6. Para conservar: dejar enfriar completamente las lentejas y luego guardarlas en un recipiente hermético. Pueden durar hasta 2 semanas.

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### 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.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

## Cena 2

Comer los día 2

### Bacalao estilo cajún

8 onza(s) - 249 kcal ● 41g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)  
**bacalao, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**condimento cajún**  
2 2/3 cdita (6g)  
**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Remolachas

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



Para una sola comida:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
8 remolacha(s) (400g)

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

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 cda (7g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Pollo rostizado

4 onza(s) - 238 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

**pollo rostizado, cocido**  
4 oz (113g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

### Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s) - 189 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 patata(s) grande(s)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

**crema agria**

1/2 cda (6g)

**patatas**

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

**mantequilla**

1/2 cdita (2g)

**queso**

1 cucharada, rallada (7g)

**1. HORNO:**

2. Precalienta el horno a 350 grados y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.

3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.

**4. MICROONDAS:**

5. Cepilla la patata y píñchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.

6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.

7. Cubre con mantequilla, sal al gusto, pimienta al gusto, crema agria y queso.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.