

Meal Plan - Dieta para pérdida de peso de 1500 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.strongfastr.com>

Day 1

1480 kcal ● 147g protein (40%) ● 31g fat (19%) ● 132g carbs (36%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Uvas

58 kcal



Batido de proteína (leche)

258 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Pepperoni de pavo

22 rebanadas- 94 kcal

Almuerzo

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



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Cena

435 kcal, 47g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



Lentejas

174 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s)- 55 kcal



Camarones básicos

6 onza(s)- 205 kcal

Day 2

1477 kcal ● 136g protein (37%) ● 46g fat (28%) ● 112g carbs (30%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Uvas

58 kcal



Batido de proteína (leche)

258 kcal

Almuerzo

470 kcal, 42g proteína, 24g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



Salteado de cerdo y verduras

440 kcal

Cena

480 kcal, 48g proteína, 41g carbohidratos netos, 12g grasa



Pollo y verduras asados en una sola bandeja

298 kcal



Arroz con caldo de huesos

184 kcal

Day 3

1466 kcal ● 148g protein (40%) ● 39g fat (24%) ● 113g carbs (31%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Uvas

58 kcal



Batido de proteína (leche)

258 kcal

Almuerzo

455 kcal, 54g proteína, 24g carbohidratos netos, 13g grasa



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



Puré de batata

92 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Pepperoni de pavo

22 rebanadas- 94 kcal

Cena

480 kcal, 48g proteína, 41g carbohidratos netos, 12g grasa



Pollo y verduras asados en una sola bandeja

298 kcal



Arroz con caldo de huesos

184 kcal

Day 4

1543 kcal ● 139g protein (36%) ● 56g fat (33%) ● 102g carbs (26%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

250 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Almuerzo

570 kcal, 52g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal



Arroz con caldo de huesos

92 kcal

Aperitivos

265 kcal, 15g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Cena

455 kcal, 52g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal

Day 5

1549 kcal ● 132g protein (34%) ● 44g fat (26%) ● 141g carbs (37%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Aperitivos

265 kcal, 15g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

490 kcal, 29g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



Sándwich de jamón con barbacoa

1 sándwich(es)- 348 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal

Cena

545 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Lentejas

260 kcal



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal

Day 6

1563 kcal ● 139g protein (36%) ● 66g fat (38%) ● 84g carbs (22%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Aperitivos

230 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Chips de kale

69 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Almuerzo

515 kcal, 46g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Larb de pollo al estilo tailandés

401 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

545 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Lentejas

260 kcal



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal

Day 7

1522 kcal ● 141g protein (37%) ● 71g fat (42%) ● 64g carbs (17%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Almuerzo

515 kcal, 46g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Larb de pollo al estilo tailandés

401 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

500 kcal, 70g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



Puré de batata

92 kcal



Tilapia con mantequilla y estragón

12 onza(s)- 410 kcal

Aperitivos

230 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Chips de kale

69 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- uvas
3 taza (276g)
- jugo de limón
1/4 cda (mL)
- nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- jugo de lima
1 cda (mL)

Salchichas y fiambres

- pepperoni de pavo
66 rebanadas (116g)
- fiambres de jamón
4 oz (113g)

Productos lácteos y huevos

- leche entera
6 taza(s) (mL)
- queso de cabra
2 oz (57g)
- yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
- huevos
4 grande (200g)
- mantequilla
3/4 cda (11g)

Bebidas

- polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- agua
1/4 galón (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
2 3/4 fl oz (99g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1423g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)

Especias y hierbas

- sal
2 cdita (11g)
- pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
- eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
- pimentón
3/8 cdita (1g)
- vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
- vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)
- coriandro molido
1/4 cdita (0g)
- estragón fresco
1 1/2 cdita, picado (1g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1 taza (192g)
- salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
2/3 oz (mL)
- salsa para marinar
1/2 taza (mL)

Productos de pescado y mariscos

- camarón, crudo
6 oz (170g)
- tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Otro

- caldo de huesos de pollo
1 1/4 cup(s) (mL)

pollo molido, crudo
1 lbs (454g)

Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos
3 batata, 12,5 cm de largo (595g)
- hojas de kale
1/2 lbs (253g)
- tomates
2 2/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (329g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- pimiento rojo
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)
- calabacín
1/2 mediana (98g)
- mezcla de verduras congeladas
2/3 lbs (311g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- brócoli congelado
3/8 paquete (118g)
- pepinillos dulces
4 patatas fritas (30g)
- cebolla roja
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- chile serrano
1 pimiento(s) (6g)
- jengibre fresco
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- ajo
2 1/2 diente (8g)
- judías verdes, frescas
1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)

- salsa para saltear
2 cucharada (34g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
10 cucharada (116g)

Productos de cerdo

- lomo de cerdo sin hueso
6 oz (170g)

Productos horneados

- bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
1 oz (28g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

uvas
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomates
1 taza, picada (180g)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
 2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
 3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
 4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas.
- Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

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



Rinde 1 patata(s)

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)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



salsa para saltear

2 cucharada (34g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

lomo de cerdo sin hueso, en cubos

6 oz (170g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.

2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.

3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.

4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.

5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.

6. Servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

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.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Puré de batata

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



batatas / boniatos

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

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



brócoli congelado
3/8 paquete (118g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 2/3 cdita (mL)
pimentón
3/8 cdita (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado
6 2/3 oz (187g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Arroz con caldo de huesos

92 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



caldo de huesos de pollo
1/4 cup(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

Sándwich de jamón con barbacoa

1 sándwich(es) - 348 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 52g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
salsa barbecue
3 cda (51g)
pepinillos dulces
4 patatas fritas (30g)
fiambres de jamón, en trozos
4 oz (113g)

1. En un tazón pequeño mezcla el jamón y la salsa barbacoa hasta que el jamón esté completamente cubierto.
2. Opcional: calienta el jamón y la barbacoa juntos en una sartén, removiendo ocasionalmente, durante unos minutos hasta que se caliente.
3. Coloca el jamón entre los panes y añade pepinillos. Sirve.

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en medias lunas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.\r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.\r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Larb de pollo al estilo tailandés

401 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coriandro molido
1/8 cdita (0g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)
pollo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
cebolla, picado
1/4 pequeña (18g)
chile serrano, picado
1/2 pimiento(s) (3g)
jengibre fresco, picado
1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
judías verdes, frescas, con los extremos recortados
3/4 taza, trozos de 1,25 cm (75g)

Para las 2 comidas:

coriandro molido
1/4 cdita (0g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)
pollo molido, crudo
1 lbs (454g)
cebolla, picado
1/2 pequeña (35g)
chile serrano, picado
1 pimiento(s) (6g)
jengibre fresco, picado
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
ajo, picado
1 diente (3g)
judías verdes, frescas, con los extremos recortados
1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo, la cebolla, el jengibre, el chile serrano y el cilantro. Remueve y cocina hasta que la cebolla esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora el pollo picado y una pizca de sal. Cocina hasta que el pollo esté dorado y casi completamente cocido.
3. Añade las judías verdes y remueve. Cocina unos 5 minutos más hasta que las judías se ablanden un poco.
4. Añade la salsa de soja y el jugo de lima y mezcla. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Pepperoni de pavo

22 rebanadas - 94 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepperoni de pavo

22 rebanadas (39g)

Para las 3 comidas:

pepperoni de pavo

66 rebanadas (116g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco
1/2 cdita (1g)
queso de cabra
1 oz (28g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco
1 cdita (1g)
queso de cabra
2 oz (57g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/3 cdita (2g)
hojas de kale
1/3 manojo (57g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2/3 cdita (4g)
hojas de kale
2/3 manojo (113g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepititas de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepititas de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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.

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

hojas de kale

1 taza, picada (40g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Camarones básicos

6 onza(s) - 205 kcal ● 34g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.\r\nAñade los camarones y cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que se pongan rosados y opacos. Sazona con sal, pimienta o la mezcla de condimentos de tu elección.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

298 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

tomates
2 cucharada de tomates cherry (19g)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
cebolla, en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
brócoli
4 cucharada, picado (23g)
orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
pimiento rojo, sin semillas y en rodajas
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
calabacín, en rodajas
1/4 mediana (49g)

Para las 2 comidas:

tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aceite
1 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
cebolla, en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)
orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
pimiento rojo, sin semillas y en rodajas
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)
calabacín, en rodajas
1/2 mediana (98g)

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.

Arroz con caldo de huesos

184 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

caldo de huesos de pollo
1/2 cup(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
1 cup(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

aceite

3/8 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua

3 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa para marinar
4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
salsa para marinar
1/2 taza (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.

Cena 5

Comer los día 7

Puré de batata

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



batatas / boniatos

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

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.

2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Tilapia con mantequilla y estragón

12 onza(s) - 410 kcal ● 68g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

estrágón fresco

1 1/2 cdta, picado (1g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

ajo, picado fino

1 1/2 diente (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. En un bol pequeño, calienta la mantequilla en el microondas unos segundos hasta que se derrita. Incorpora el ajo, el estragón y una pizca de sal.
3. Coloca los filetes de tilapia en la bandeja preparada y reparte la salsa con mantequilla sobre cada filete.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté opaca y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirve.