

# Meal Plan - Dieta para pérdida de peso de 1600 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

1635 kcal ● 161g protein (40%) ● 61g fat (33%) ● 87g carbs (21%) ● 23g fiber (6%)

### Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tocino**  
2 rebanada(s)- 101 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido proteico doble chocolate**  
206 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 53g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



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

### Cena

610 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pollo teriyaki**  
8 onza(s)- 380 kcal



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
117 kcal

## Day 2

1635 kcal ● 161g protein (40%) ● 61g fat (33%) ● 87g carbs (21%) ● 23g fiber (6%)

### Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tocino**  
2 rebanada(s)- 101 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido proteico doble chocolate**  
206 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 53g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



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

### Cena

610 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pollo teriyaki**  
8 onza(s)- 380 kcal



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
117 kcal

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Almuerzo

515 kcal, 43g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal

Pollo al romero

6 onza(s)- 262 kcal

Aperitivos

185 kcal, 12g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal

Cena

600 kcal, 63g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa

Puré de batata con mantequilla

249 kcal

Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Almuerzo

570 kcal, 70g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa

Pechuga de pollo básica

10 onza(s)- 397 kcal

Lentejas

87 kcal

Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal

Aperitivos

185 kcal, 12g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal

Cena

600 kcal, 63g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa

Puré de batata con mantequilla

249 kcal

Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa

**Manzana y mantequilla de cacahuete**  
1/2 manzana(s)- 155 kcal

**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

570 kcal, 70g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa

**Pechuga de pollo básica**  
10 onza(s)- 397 kcal

**Lentejas**  
87 kcal

**Zanahorias glaseadas con miel**  
85 kcal

Aperitivos

185 kcal, 12g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa

**Palitos de apio**  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

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

**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal

Cena

560 kcal, 50g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa

**Remolachas**  
8 remolachas- 193 kcal

**Muslos de pollo con tomillo y lima**  
368 kcal

Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa

**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

**Claras de huevo revueltas**  
243 kcal

Almuerzo

535 kcal, 58g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa

**Lentejas**  
260 kcal

**Pollo fácil con ajo**  
6 onza(s)- 274 kcal

Aperitivos

235 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa

**Tiras de pimiento y hummus**  
85 kcal

**Nueces**  
1/8 taza(s)- 87 kcal

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

Cena

560 kcal, 50g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa

**Remolachas**  
8 remolachas- 193 kcal

**Muslos de pollo con tomillo y lima**  
368 kcal

Day 7

1610 kcal ● 143g protein (35%) ● 53g fat (30%) ● 114g carbs (28%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de zanahoria  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Claras de huevo revueltas  
243 kcal

Aperitivos

235 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tiras de pimiento y hummus  
85 kcal



Nueces  
1/8 taza(s)- 87 kcal



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

Almuerzo

535 kcal, 58g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Lentejas  
260 kcal



Pollo fácil con ajo  
6 onza(s)- 274 kcal

Cena

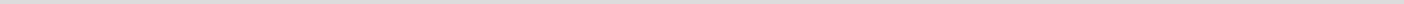
570 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de edamame y remolacha  
257 kcal



Bol de pollo, brócoli y arroz  
314 kcal



## Bebidas

- ☐ agua  
8 taza(s) (mL)

## Dulces

- ☐ cacao en polvo  
3 cdita (5g)
- ☐ jarabe de arce  
1 cdita (mL)
- ☐ miel  
1 1/2 oz (46g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego sin grasa  
6 cda (105g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 1/4 taza (283g)
- ☐ mantequilla  
1/3 barra (37g)
- ☐ claras de huevo  
2 taza (486g)

## Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ Salsa teriyaki  
1/2 taza (mL)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
3 container (450g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
1 1/2 taza (45g)

## Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido  
4 rebanada(s) (40g)
- ☐ chuleta de cerdo con hueso  
3 chuleta (534g)

## Frutas y jugos

- ☐ manzanas  
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (662g)
- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de lima  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)

## Especias y hierbas

## Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta  
2 3/4 grande (447g)
- ☐ cebolla  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (50g)
- ☐ tomates  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- ☐ coles de Bruselas  
3/4 taza (66g)
- ☐ ajo  
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ apio crudo  
9 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (360g)
- ☐ batatas / boniatos  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ☐ zanahorias  
5 3/4 mediana (349g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
19 remolacha(s) (950g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
3/4 taza (89g)
- ☐ brócoli congelado  
1/4 paquete (71g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
2 lata (344g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
1 1/2 cda (mL)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 1/2 lbs (1630g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
1 lb (454g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz integral  
1/3 taza (63g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
1 1/2 oz (39g)

## Legumbres y derivados

- ☐ **sal**  
1/4 oz (7g)
- ☐ **pimienta negra**  
1/8 oz (2g)
- ☐ **ajo en polvo**  
3/8 cda (1g)
- ☐ **vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)
- ☐ **romero, seco**  
1 1/2 g (1g)
- ☐ **salvia**  
1/8 cda (0g)
- ☐ **tomillo, seco**  
5/8 cda, hojas (1g)
- ☐ **sal sazónada**  
1/4 cda (2g)

- ☐ **mantequilla de cacahuete**  
6 cda (96g)
- ☐ **salsa de soja (tamari)**  
1/2 cda (mL)
- ☐ **lentejas, crudas**  
1 taza (192g)
- ☐ **hummus**  
1/3 taza (81g)

### Productos horneados

- ☐ **pan rallado**  
4 cucharada (27g)

### Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ **mezcla de arroz saborizada**  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tocino

2 rebanada(s) - 101 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**

2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**

4 rebanada(s) (40g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

**manzanas**  
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)  
**mantequilla de cacahuete**  
3 cda (48g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

### 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 3 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
3 container (450g)

1. Disfruta.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Claros de huevo revueltas

243 kcal ● 26g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber





Para una sola comida:

**claras de huevo**  
1 taza (243g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**  
2 taza (486g)  
**aceite**  
2 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.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de lima**  
1 cdita (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**pimiento**  
1 grande (164g)  
**cebolla**  
1/4 pequeña (18g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**pimiento**  
2 grande (328g)  
**cebolla**  
1/2 pequeña (35g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 lata (344g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

## 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.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



**jarabe de arce**  
1 cdtita (mL)  
**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
3/4 taza (66g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Pollo al romero

6 onza(s) - 262 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)  
**sal**  
1/8 cdtita (0g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (170g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cda (1g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)

1. En un bol pequeño, bata el aceite, el jugo de limón, el ajo, el romero y la sal.
2. Coloque el pollo en una bolsa con cierre y añada la mezcla de aceite. Asegúrese de que la marinada cubra todos los lados del pollo. Póngalo en el refrigerador durante al menos 15 minutos.
3. Ase a la parrilla el pollo o cocínelo en una sartén: aproximadamente 5-7 minutos por lado, o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F (75 °C). Sirva.

## Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

### Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal  63g protein  16g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
10 oz (280g)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**aceite**  
1 1/4 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

87 kcal  6g protein  0g fat  13g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cedita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cedita (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.

### Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal  1g protein  2g fat  12g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**zanahorias**  
4 oz (113g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**miel**  
1/4 cda (5g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**zanahorias**  
1/2 lbs (227g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**miel**  
1/2 cda (11g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### 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.

---

## Pollo fácil con ajo

6 onza(s) - 274 kcal ● 40g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (170g)  
**pan rallado**  
2 cucharada (14g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**pan rallado**  
4 cucharada (27g)  
**ajo, picado finamente**  
3 diente(s) (9g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla/margarina con el ajo. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de mantequilla/ajo, dejando que el exceso escurra, luego cubre completamente con pan rallado.
3. Coloca el pollo empanado en una fuente para hornear. Combina cualquier resto de la salsa de mantequilla/ajo con pan rallado y vierte la mezcla sobre las piezas de pollo. Hornea en el horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. El tiempo puede variar según el grosor de la pechuga.
4. Sirve.

---

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
1 1/2 cdita (3g)  
**yogur griego sin grasa**  
3 cda (53g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
3 cdita (5g)  
**yogur griego sin grasa**  
6 cda (105g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
  2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
  3. Servir inmediatamente.
-



## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**apio crudo**  
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

### 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.

### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(40g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**  
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(120g)  
**mantequilla de cacahuete**  
3 cda (48g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

### Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

#### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal  4g protein  4g fat  5g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

- hummus  
2 1/2 cucharada (41g)
- pimiento  
1/2 mediana (60g)

Para las 2 comidas:

- hummus  
1/3 taza (81g)
- pimiento  
1 mediana (119g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

#### 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.

#### 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 y día 2

## Pollo teriyaki

8 onza(s) - 380 kcal ● 55g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1/2 cda (mL)
- Salsa teriyaki
- 4 cucharada (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
- 1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 1 cda (mL)
- Salsa teriyaki
- 1/2 taza (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
- 1 lbs (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

## Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- sal
- 1/8 cdita (1g)
- agua
- 1/3 taza(s) (mL)
- pimienta negra
- 1/8 cdita, molido (0g)
- arroz integral
- 2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

- sal
- 1/4 cdita (1g)
- agua
- 2/3 taza(s) (mL)
- pimienta negra
- 1/4 cdita, molido (1g)
- arroz integral
- 1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

### Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s) - 350 kcal ● 59g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salvia**  
1/8 cdita (0g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/4 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1/8 cdita, hojas (0g)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**sal sazónada**  
1/8 cdita (1g)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**chuleta de cerdo con hueso**  
1 1/2 chuleta (267g)

Para las 2 comidas:

**salvia**  
1/8 cdita (0g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1/8 cdita, hojas (0g)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**sal sazónada**  
1/4 cdita (2g)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**chuleta de cerdo con hueso**  
3 chuleta (534g)

1. Combina todos los ingredientes excepto las chuletas y mezcla bien con un pequeño batidor.
2. Unta la mezcla sobre las chuletas y elige una de las opciones:
3. PARA LA PARRILLA: séllalas por ambos lados y luego cocina más despacio durante 30 minutos o hasta que estén hechas, pincelando las chuletas ocasionalmente con la salsa.
4. O BIEN GRATINADAS: coloca las chuletas en una rejilla para gratinar a 5" (unos 12 cm) del calor y gratina aproximadamente 12 minutos por lado o hasta que estén hechas.

---

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Remolachas

8 remolachas - 193 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
16 remolacha(s) (800g)

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

---

### Muslos de pollo con tomillo y lima

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



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1/2 lb (227g)  
**tomillo, seco**  
1/4 cda, hojas (0g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1 lb (454g)  
**tomillo, seco**  
1/2 cda, hojas (1g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)

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

## Cena 4

Comer los días 7

### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
3 remolacha(s) (150g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

### Bol de pollo, brócoli y arroz

314 kcal ● 32g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 3g fiber



**brócoli congelado**  
1/4 paquete (71g)  
**mezcla de arroz saborizada**  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)  
**sal**  
1/8 cda (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cda, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 oz (112g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.