

# Meal Plan - Dieta para pérdida de peso de 1700 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

1688 kcal ● 150g protein (36%) ● 84g fat (45%) ● 64g carbs (15%) ● 19g fiber (4%)

### Desayuno

375 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Bubble & Squeak inglés  
2 tortitas- 215 kcal



Huevos fritos básicos  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Almuerzo

555 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 29g grasa



Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate  
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



Pistachos  
188 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur y pepino  
132 kcal



Semillas de girasol  
120 kcal

### Cena

510 kcal, 62g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Pimientos y cebollas salteados  
63 kcal



Bacalao asado sencillo  
12 oz- 445 kcal

## Day 2

1702 kcal ● 171g protein (40%) ● 75g fat (39%) ● 64g carbs (15%) ● 24g fiber (6%)

### Desayuno

375 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Bubble & Squeak inglés  
2 tortitas- 215 kcal



Huevos fritos básicos  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Almuerzo

555 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 29g grasa



Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate  
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



Pistachos  
188 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur y pepino  
132 kcal



Semillas de girasol  
120 kcal

### Cena

520 kcal, 82g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)  
12 onza(s)- 449 kcal



Brócoli  
2 1/2 taza(s)- 73 kcal

## Day 3

1669 kcal ● 174g protein (42%) ● 59g fat (32%) ● 88g carbs (21%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Ricotta y nueces

1/2 taza(s)- 220 kcal

### Almuerzo

635 kcal, 56g proteína, 60g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

### Cena

520 kcal, 82g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

12 onza(s)- 449 kcal



#### Brócoli

2 1/2 taza(s)- 73 kcal

## Day 4

1733 kcal ● 154g protein (36%) ● 56g fat (29%) ● 130g carbs (30%) ● 23g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Ricotta y nueces

1/2 taza(s)- 220 kcal

### Almuerzo

635 kcal, 56g proteína, 60g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

### Cena

585 kcal, 62g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Bol de pollo, brócoli y quinoa

585 kcal

## Day 5

1674 kcal ● 170g protein (41%) ● 71g fat (38%) ● 61g carbs (15%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 71g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada mixta**  
121 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

### Cena

565 kcal, 72g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**  
212 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
10 onza(s)- 353 kcal

## Day 6

1690 kcal ● 161g protein (38%) ● 71g fat (38%) ● 81g carbs (19%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

250 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 13g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
198 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 71g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada mixta**  
121 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

### Cena

625 kcal, 63g proteína, 34g carbohidratos netos, 25g grasa



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
1 sándwich(es)- 460 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 163 kcal

## Day 7

1774 kcal ● 146g protein (33%) ● 85g fat (43%) ● 87g carbs (20%) ● 20g fiber (4%)

### Desayuno

250 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 13g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
198 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal

### Almuerzo

625 kcal, 57g proteína, 16g carbohidratos netos, 35g grasa



**Brócoli**  
2 taza(s)- 58 kcal



**Muslos de pollo con miel y mostaza**  
1 1/3 oz- 569 kcal

### Cena

625 kcal, 63g proteína, 34g carbohidratos netos, 25g grasa



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
1 sándwich(es)- 460 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 163 kcal

---

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
3 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 cucharada (mL)
- salsa para marinar  
5 cucharada (mL)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego sin grasa  
4 cda (70g)
- huevos  
17 grande (850g)
- yogur griego bajo en grasa  
1 taza (280g)
- ricotta parcialmente desnatada  
1 taza (248g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1/2 taza (113g)

## Verduras y productos vegetales

- coles de Bruselas  
2 taza, rallada (100g)
- patatas  
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- pimiento  
1 1/2 grande (246g)
- cebolla  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (45g)
- pepino  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- brócoli congelado  
1 3/4 lbs (779g)
- batatas / boniatos  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- hojas de kale  
1/2 manojo (85g)
- lechuga romana  
1 corazones (500g)
- tomates  
1 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (181g)
- cebolla roja  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- zanahorias  
5 mediana (294g)
- col rizada (collard greens)  
2/3 lbs (302g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1 aguacate(s) (201g)
- jugo de lima  
1 cdita (mL)
- limón  
1/2 pequeña (29g)
- naranja  
3 naranja (462g)
- nectarina  
6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)

## Especias y hierbas

- sal  
3 g (3g)
- pimienta negra  
1/2 g (1g)
- canela  
2 pizca (1g)
- mostaza Dijon  
1 cda (15g)
- mostaza marrón tipo deli  
2/3 cda (10g)
- tomillo, seco  
2/3 cdita, molido (1g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
1 lata (172g)
- bacalao, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)
- pepitas de girasol  
1 1/3 oz (38g)
- nueces  
2 1/2 oz (70g)
- mezcla de frutos secos  
6 cucharada (50g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
1/3 taza (95g)

## Productos avícolas

ajo  
2 diente(s) (6g)

## Otro

- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- Filetes de pechuga de pollo, crudos  
1 1/2 lbs (680g)
- edulcorante sin calorías  
1 cdita (4g)
- mezcla de quinoa saborizada  
1/2 paquete (140 g) (69g)
- mezcla de hojas verdes  
1/2 taza (15g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 1/2 lbs (2003g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
1 1/3 muslo(s) (227g)

## Productos horneados

panecillos Kaiser  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

## Dulces

miel  
2/3 cda (14g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Bubble & Squeak inglés

2 tortitas - 215 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**coles de Bruselas, rallado**  
1 taza, rallada (50g)  
**patatas, pelado y cortado en trozos**  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**coles de Bruselas, rallado**  
2 taza, rallada (100g)  
**patatas, pelado y cortado en trozos**  
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con una cucharada de yogur griego.

### Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

**naranja**  
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)

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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Huevos revueltos altos en proteínas

198 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aguacates  
1/4 aguacate(s) (50g)  
jugo de lima  
1/2 cdita (mL)  
sal  
1/2 pizca (0g)  
pimienta negra  
1/2 pizca (0g)  
pimiento  
1/2 grande (82g)  
cebolla  
1/8 pequeña (9g)  
atún enlatado, escurrido  
1/2 lata (86g)

Para las 2 comidas:

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)

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 llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar 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.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:  
**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

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



Para una sola comida:  
**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)

Para las 2 comidas:  
**salsa barbecue**  
1/3 taza (95g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (46g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
1 corazones (500g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (91g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2/3 lbs (299g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite**  
1 1/3 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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**brócoli congelado**  
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Muslos de pollo con miel y mostaza

1 1/3 oz - 569 kcal ● 51g protein ● 35g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/3 oz

**mostaza marrón tipo deli**

2/3 cda (10g)

**tomillo, seco**

2/3 cdita, molido (1g)

**miel**

2/3 cda (14g)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

1 1/3 muslo(s) (227g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).

2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.

3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.

4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepino**

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

**yogur griego bajo en grasa**

1/2 taza (140g)

Para las 2 comidas:

**pepino**

1 pepino (21 cm) (301g)

**yogur griego bajo en grasa**

1 taza (280g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

### Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**

1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ricotta y nueces

1/2 taza(s) - 220 kcal ● 15g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**ricotta parcialmente desnatada**  
1/2 taza (124g)  
**nueces**  
1 cda, picado (7g)  
**canela**  
1 pizca (0g)  
**edulcorante sin calorías**  
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**ricotta parcialmente desnatada**  
1 taza (248g)  
**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**canela**  
2 pizca (1g)  
**edulcorante sin calorías**  
1 cdita (4g)

1. Si usas edulcorante, mézclalo con la ricotta.
2. Espolvorea las nueces con un poco de canela y colócalas encima de la ricotta.  
Sirve.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 3 comidas:

**nueces**  
1/2 taza, sin cáscara (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:  
**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 3 comidas:  
**nectarina, deshuesado**  
6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)

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

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

---

### Pimientos y cebollas salteados

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



**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1/2 grande (82g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.  
\r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

---

### Bacalao asado sencillo

12 oz - 445 kcal ● 61g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

**aceite de oliva**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

12 onza(s) - 449 kcal ● 75g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**Filetes de pechuga de pollo, crudos**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**Filetes de pechuga de pollo, crudos**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nEstufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

## Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
2 1/2 taza (228g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
5 taza (455g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

---

### Bol de pollo, brócoli y quinoa

585 kcal ● 62g protein ● 13g fat ● 46g carbs ● 8g fiber



**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**brócoli congelado**  
1/2 paquete (142g)  
**mezcla de quinoa saborizada**  
1/2 paquete (140 g) (69g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1/2 lbs (224g)

1. Prepare la quinoa y el brócoli según las instrucciones del envase.
2. Mientras tanto, caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio y sazone el pollo en cubos con sal y pimienta.
3. Añada el pollo a la sartén y cocine de 7 a 10 minutos hasta que esté cocido.
4. Reúna el pollo, el brócoli y la quinoa; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Col rizada (collard) con ajo

212 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



#### col rizada (collard greens)

2/3 lbs (302g)

aceite

2/3 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

### 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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 cucharada (8g)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cda (8g)  
**panecillos Kaiser**  
1 bollo (9 cm diá.) (57g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (454g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**panecillos Kaiser**  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo yunta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.