

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.strongrfastr.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

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)
- ☐ pimienta
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 (≈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, cúbreelas con agua y hiérve 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. Casca 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, sazónalos 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 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.

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 cúbreelas 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 (≈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 (≈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.
Sazona 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.
Estufa: 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, quítales 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 desprenda 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. Refrigerera 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, desechando 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, desechando 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:	Para las 2 comidas:
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda	pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)	1 lbs (454g)
tomates	tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)	6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
mezcla de hojas verdes	mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)	1/2 taza (15g)
mostaza Dijon	mostaza Dijon
1/2 cda (8g)	1 cda (15g)
panecillos Kaiser	panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)	2 bollo (9 cm diá.) (114g)
aceite	aceite
1/2 cdita (mL)	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 y unta 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:	Para las 2 comidas:
mezcla de frutos secos	mezcla de frutos secos
3 cucharada (25g)	6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.