

Meal Plan - Dieta pérdida de peso de 1900 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

1866 kcal ● 208g protein (45%) ● 63g fat (30%) ● 88g carbs (19%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Tiras de pimiento y hummus

255 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Almuerzo

590 kcal, 87g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Okra

1 1/2 taza- 60 kcal



Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

615 kcal, 81g proteína, 40g carbohidratos netos, 11g grasa



Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 2

1845 kcal ● 205g protein (45%) ● 79g fat (38%) ● 54g carbs (12%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Tiras de pimiento y hummus

255 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Almuerzo

590 kcal, 87g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Okra

1 1/2 taza- 60 kcal



Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

595 kcal, 78g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Day 3

1927 kcal ● 173g protein (36%) ● 99g fat (46%) ● 60g carbs (12%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Tiras de pimiento y hummus
255 kcal



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

Almuerzo

630 kcal, 57g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal



Pollo relleno de pimiento asado
8 oz- 572 kcal

Cena

595 kcal, 78g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Day 4

1856 kcal ● 179g protein (38%) ● 60g fat (29%) ● 130g carbs (28%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

275 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Almuerzo

635 kcal, 65g proteína, 74g carbohidratos netos, 7g grasa



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
1 1/2 sándwich(es)- 387 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Cena

555 kcal, 69g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque
1 1/2 chuleta(s)- 454 kcal



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal

Day 5

1912 kcal ● 168g protein (35%) ● 69g fat (33%) ● 134g carbs (28%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

275 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Almuerzo

585 kcal, 54g proteína, 51g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Sándwich de pollo con miel picante
1 sándwich(es)- 474 kcal

Cena

660 kcal, 69g proteína, 58g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
117 kcal



Bol de cerdo, brócoli y arroz
545 kcal

Day 6

1896 kcal ● 172g protein (36%) ● 62g fat (29%) ● 139g carbs (29%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 22g proteína, 49g carbohidratos netos, 7g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

260 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Pretzels
138 kcal

Almuerzo

625 kcal, 60g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén
9 onza(s)- 451 kcal

Cena

620 kcal, 72g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Bacalao asado sencillo
12 oz- 445 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 7

1896 kcal ● 172g protein (36%) ● 62g fat (29%) ● 139g carbs (29%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 22g proteína, 49g carbohidratos netos, 7g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

260 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Pretzels

138 kcal

Almuerzo

625 kcal, 60g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

9 onza(s)- 451 kcal

Cena

620 kcal, 72g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Bacalao asado sencillo

12 oz- 445 kcal



Lentejas

174 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
2 cda (28g)

Productos lácteos y huevos

- leche entera
2 3/4 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 3/4 taza (622g)
- huevos
17 grande (850g)
- mantequilla
3/8 barra (42g)

Otro

- polvo de cacao
1 cda (6g)
- mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
- pimientos rojos asados
2/3 pepper(s) (47g)
- mezcla para coleslaw
3/4 taza (67g)
- mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
- Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Frutas y jugos

- aguacates
1 rebanadas (25g)
- peras
5 mediana (890g)

Bebidas

- polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
- agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- okra, congelada
3 cup (336g)

Legumbres y derivados

- hummus
15 1/2 oz (440g)
- lentejas, crudas
14 cucharada (168g)
- garbanzos, en conserva
1/4 lata(s) (112g)

Dulces

- miel
1/4 lbs (98g)
- mermelada de albaricoque
3 cucharada (60g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 oz (12g)
- pimentón
1/3 cdita (1g)
- pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- vinagre balsámico
5/8 cda (mL)
- copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)

Productos horneados

- pan
4 oz (112g)
- bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pollo
6 oz (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
3 cda (51g)
- vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)

Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso
1 1/2 chuleta (267g)

- pimiento**
5 1/4 grande (864g)
- brócoli congelado**
2 1/3 lbs (1062g)
- cebolla**
1/8 pequeña (9g)
- tomates**
10 cucharada de tomates cherry (93g)
- perejil fresco**
3/4 ramitas (1g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
4 1/3 lbs (1934g)
- muslos de pollo sin hueso, con piel**
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 oz (mL)
- salsa para marinar**
5 cucharada (mL)
- vinagreta balsámica**
6 cucharada (mL)
- aceite de oliva**
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
2 1/4 cda (mL)

- solomillo de cerdo, crudo**
1/2 lbs (255g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**
3/8 bolsa (~160 g) (59g)

Cereales y pastas

- harina multiusos**
3/8 taza(s) (47g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
18 oz (504g)
- bacalao, crudo**
1 1/2 lbs (680g)

Aperitivos

- pretzels duros salados**
2 1/2 oz (71g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
1 cda (14g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1/2 cda (3g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)
yogur griego bajo en grasa
2 cucharada (35g)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
2 cda (28g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 cda (6g)
aguacates
1 rebanadas (25g)
yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos revueltos cremosos

273 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
9 grande (450g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mantequilla
4 1/2 cdita (20g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

peras
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

peras
3 mediana (534g)

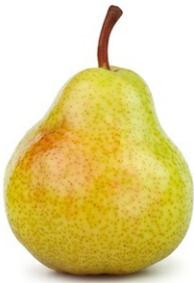
1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
 2. Unta hummus sobre el pan y sirve.
-

Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Okra

1 1/2 taza - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

okra, congelada
1 1/2 cup (168g)

Para las 2 comidas:

okra, congelada
3 cup (336g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola.
Cúbrela con agua y hierva durante 3 minutos.
Escurre y sazona al gusto. Sirve.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (373g)
aceite
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite
1 2/3 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 2 [↗](#)

Comer los día 3

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.

Pollo relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

pimentón

1/3 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimientos rojos asados, cortado en

tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

1 1/2 sándwich(es) - 387 kcal ● 36g protein ● 5g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan
1 1/2 rebanada(s) (48g)
fiambres de pollo
6 oz (170g)
salsa barbécue
3 cda (51g)
mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)

1. Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

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



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

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

Sándwich de pollo con miel picante

1 sándwich(es) - 474 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (227g)

bollos de hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

miel

1 cda (21g)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

mezcla para coleslaw

4 cucharada (23g)

aceite

1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén o plancha. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
2. En un bol pequeño, añade la miel. Calienta en el microondas durante 5-10 segundos para templarla. Añade la guindilla seca triturada y una pizca de sal/pimienta. Ajusta la cantidad de picante según tu preferencia. Mezcla bien y vierte sobre el pollo para cubrirlo.
3. Coloca el pollo en el pan y corona con la ensalada de col. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

brócoli congelado

5 taza (455g)

aceite de oliva

5 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

9 onza(s) - 451 kcal ● 53g protein ● 18g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

harina multiusos
1/6 taza(s) (23g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)
sal
3/8 cedita (2g)
pimienta negra
3/8 cedita, molido (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
mantequilla, derretido
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

harina multiusos
3/8 taza(s) (47g)
tilapia, cruda
18 oz (504g)
sal
3/4 cedita (5g)
pimienta negra
3/4 cedita, molido (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
mantequilla, derretido
1 1/2 cda (21g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tiras de pimiento y hummus

255 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

hummus
1/2 taza (122g)
pimiento
1 1/2 mediana (179g)

Para las 3 comidas:

hummus
1 1/2 taza (365g)
pimiento
4 1/2 mediana (536g)

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

Queso cottage y miel

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)

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.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

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

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Lentejas

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



agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
2 grande (328g)

1. **Sartén:** Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos. **Horno:** Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

1 1/2 chuleta(s) - 454 kcal ● 59g protein ● 13g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

vinagre balsámico
3/8 cda (mL)
mermelada de albaricoque
3 cucharada (60g)
aceite de oliva
3/4 cdita (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
chuleta de cerdo con hueso
1 1/2 chuleta (267g)

1. Frote las chuletas de cerdo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto y añada las chuletas hasta que se doren, unos 6-8 minutos por cada lado.
3. Agregue las conservas de albaricoque y el vinagre balsámico a la sartén y gire las chuletas hasta que queden bien cubiertas. Cocine cada lado 1-2 minutos.
4. Sirva.

Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (112g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/8 pequeña (9g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

perejil fresco, picado

3/4 ramitas (1g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Bol de cerdo, brócoli y arroz

545 kcal ● 63g protein ● 10g fat ● 46g carbs ● 5g fiber



mezcla de arroz saborizada

3/8 bolsa (~160 g) (59g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

brócoli congelado

3/8 paquete (107g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (255g)

1. Sazone el cerdo con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo ocasionalmente. Reserve.
3. Mientras tanto, prepare el arroz y el brócoli según las indicaciones del envase.
4. Una vez que todo esté listo, reúna el cerdo, el brócoli y el arroz; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bacalao asado sencillo

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 1/2 lbs (680g)

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.

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.