

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2500 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

2493 kcal ● 239g protein (38%) ● 53g fat (19%) ● 231g carbs (37%) ● 35g fiber (6%)

### Almuerzo

1280 kcal, 114g proteína, 139g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal



#### Salteado de pollo y verduras

896 kcal

### Cena

1215 kcal, 125g proteína, 92g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



#### Bol de pollo, brócoli y batata

954 kcal

## Day 2

2512 kcal ● 194g protein (31%) ● 125g fat (45%) ● 125g carbs (20%) ● 27g fiber (4%)

### Almuerzo

1310 kcal, 99g proteína, 67g carbohidratos netos, 67g grasa



#### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



#### Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal

### Cena

1205 kcal, 96g proteína, 58g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Puré de batata con mantequilla

374 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 1/4 taza(s)- 300 kcal



#### Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal

## Day 3

2520 kcal ● 198g protein (31%) ● 106g fat (38%) ● 157g carbs (25%) ● 37g fiber (6%)

### Almuerzo

1260 kcal, 64g proteína, 101g carbohidratos netos, 60g grasa



#### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

1131 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Cena

1260 kcal, 134g proteína, 56g carbohidratos netos, 46g grasa



#### Brócoli

4 taza(s)- 116 kcal



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal



#### Arroz blanco con mantequilla

243 kcal

## Day 4

2484 kcal ● 222g protein (36%) ● 100g fat (36%) ● 142g carbs (23%) ● 33g fiber (5%)

### Almuerzo

1225 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 53g grasa



**Wrap de jamón, tocino y aguacate**  
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**  
3 envase(s)- 465 kcal

### Cena

1260 kcal, 134g proteína, 56g carbohidratos netos, 46g grasa



**Brócoli**  
4 taza(s)- 116 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
18 oz- 899 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
243 kcal

## Day 5

2494 kcal ● 207g protein (33%) ● 77g fat (28%) ● 218g carbs (35%) ● 26g fiber (4%)

### Almuerzo

1225 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 53g grasa



**Wrap de jamón, tocino y aguacate**  
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**  
3 envase(s)- 465 kcal

### Cena

1270 kcal, 119g proteína, 133g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
2 sándwich(es)- 919 kcal



**Plátano**  
3 plátano(s)- 350 kcal

## Day 6

2467 kcal ● 190g protein (31%) ● 73g fat (26%) ● 235g carbs (38%) ● 29g fiber (5%)

### Almuerzo

1200 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 49g grasa



**Sándwich de jamón, tocino y aguacate en bagel**  
1 1/2 sándwich(es)- 1027 kcal



**Ensalada simple con apio, pepino y tomate**  
171 kcal

### Cena

1270 kcal, 119g proteína, 133g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
2 sándwich(es)- 919 kcal



**Plátano**  
3 plátano(s)- 350 kcal

## Day 7

2458 kcal ● 197g protein (32%) ● 84g fat (31%) ● 198g carbs (32%) ● 29g fiber (5%)

### Almuerzo

1200 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 49g grasa



**Sándwich de jamón, tocino y aguacate en bagel**  
1 1/2 sándwich(es)- 1027 kcal



**Ensalada simple con apio, pepino y tomate**  
171 kcal

### Cena

1260 kcal, 126g proteína, 96g carbohidratos netos, 35g grasa



**Batata al horno con canela**  
1 batata(s)- 317 kcal



**Maíz**  
277 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
18 onza(s)- 666 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- agua  
2 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
1 taza (200g)

## Otro

- salsa para saltear  
5 cucharada (85g)
- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (237g)

## Verduras y productos vegetales

- mezcla de verduras congeladas  
1 1/4 paquete (283 g) (355g)
- brócoli congelado  
2 1/2 lbs (1169g)
- batatas / boniatos  
4 batata, 12,5 cm de largo (875g)
- cebolla roja  
1/4 pequeña (18g)
- pepino  
1 1/2 pepino (21 cm) (477g)
- tomates  
9 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (1152g)
- apio crudo  
1/4 manojo (128g)
- champiñones  
1 3/4 taza, picada (123g)
- granos de maíz congelados  
2 taza (272g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
5 1/2 g (5g)
- sal  
3/4 oz (20g)
- pimentón  
5/6 cdita (2g)
- tomillo, seco  
3 1/2 cdita, molido (5g)
- chile en polvo  
6 cdita (16g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 1/2 oz (mL)
- mayonesa  
3 3/4 cda (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
8 lbs (3599g)

## Productos horneados

- pan  
13 1/2 oz (384g)
- tortillas de harina  
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (147g)
- panecillos Kaiser  
4 bollo (9 cm diá.) (228g)
- bagel  
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3/4 lbs (354g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
3/4 barra (81g)
- queso en lonchas  
6 1/2 rebanada (21 g c/u) (137g)
- queso  
6 cucharada, rallada (42g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

## Frutas y jugos

- aceitunas verdes  
36 grande (158g)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- plátano  
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)

- albahaca fresca**  
36 hojas (18g)
- mostaza Dijon**  
2 cda (30g)
- canela**  
3/8 cda (1g)
- limón y pimienta**  
1 cda (8g)

### **Productos de cerdo**

- bacon, cocido**  
12 rebanada(s) (120g)

### **Salchichas y fiambres**

- fiambres de jamón**  
1 1/2 lbs (680g)

### **Dulces**

- azúcar**  
1/2 cda (7g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 85g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s) de arroz cocido

**agua**  
1 1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
9 1/3 cucharada (108g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa.  
Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

### Salteado de pollo y verduras

896 kcal ● 107g protein ● 22g fat ● 54g carbs ● 15g fiber



**salsa para saltear**  
5 cucharada (85g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 1/4 paquete (283 g) (355g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**aceite, dividido**  
5/8 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
15 oz (420g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el pollo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el pollo esté completamente hecho.
6. Servir.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es) - 1239 kcal ● 97g protein ● 64g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 1/2 sandwich(es)

**pan**  
5 rebanada (160g)  
**mayonesa**  
3 3/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**atún enlatado**  
3/4 lbs (354g)  
**apio crudo, picado**  
1 1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(21g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

1131 kcal ● 50g protein ● 57g fat ● 88g carbs ● 16g fiber



**champiñones**  
1 3/4 taza, picada (123g)  
**aceite de oliva**  
1 3/4 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
3 1/2 cdita, molido (5g)  
**pan**  
7 rebanada(s) (224g)  
**queso en lonchas**  
3 1/2 rebanada (21 g c/u) (74g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

### Copa de quesón y fruta

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



Rinde 1 envase

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Wrap de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g protein ● 42g fat ● 37g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
3 rebanada(s) (30g)  
**fiambres de jamón**  
6 oz (170g)  
**tortillas de harina**  
1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(74g)  
**queso**  
3 cucharada, rallada (21g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
6 rebanada(s) (60g)  
**fiambres de jamón**  
3/4 lbs (340g)  
**tortillas de harina**  
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(147g)  
**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle.  
Sirva.

### Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s) - 465 kcal ● 37g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich de jamón, tocino y aguacate en bagel

1 1/2 sándwich(es) - 1027 kcal ● 66g protein ● 43g fat ● 85g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
3 rebanada(s) (30g)  
**fiambres de jamón**  
6 oz (170g)  
**bagel**  
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)  
**queso en lonchas**  
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)  
**tomates**  
4 1/2 rebanada(s), fina/pequeña (68g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
6 rebanada(s) (60g)  
**fiambres de jamón**  
3/4 lbs (340g)  
**bagel**  
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)  
**queso en lonchas**  
3 rebanada (21 g c/u) (63g)  
**tomates**  
9 rebanada(s), fina/pequeña (135g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto.

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2/3 paquete (155 g) (103g)  
**pepino, en rodajas**  
2/3 pepino (21 cm) (201g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
2 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (107g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/3 paquete (155 g) (207g)  
**pepino, en rodajas**  
1 1/3 pepino (21 cm) (401g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (164g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

### Bol de pollo, brócoli y batata

954 kcal ● 97g protein ● 25g fat ● 66g carbs ● 19g fiber



**brócoli congelado**  
5/6 paquete (237g)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
5/6 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
3 1/3 cdita (mL)  
**pimentón**  
5/6 cdita (2g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
13 1/3 oz (373g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



#### batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

#### mantequilla

3 cdta (14g)

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

### Brócoli con mantequilla

2 1/4 taza(s) - 300 kcal ● 7g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

#### sal

1 pizca (0g)

#### brócoli congelado

2 1/4 taza (205g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### mantequilla

2 1/4 cda (32g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Pechuga de pollo básica

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



Rinde 13 1/3 onza(s)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Brócoli

4 taza(s) - 116 kcal ● 11g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
4 taza (364g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
8 taza (728g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceitunas verdes**  
18 grande (79g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**chile en polvo**  
3 cdita (8g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (510g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
18 hojas (9g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
36 tomates cherry (612g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**aceitunas verdes**  
36 grande (158g)  
**pimienta negra**  
1/2 cucharada (1g)  
**chile en polvo**  
6 cdita (16g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
36 hojas (18g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

### Arroz blanco con mantequilla

243 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 37g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Sándwich de pollo a la parrilla

2 sándwich(es) - 919 kcal ● 115g protein ● 22g fat ● 61g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (907g)  
**tomates**  
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**mostaza Dijon**  
2 cda (30g)  
**panecillos Kaiser**  
4 bollo (9 cm diá.) (228g)  
**aceite**  
2 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, dándole 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.

### Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**plátano**

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

Para las 2 comidas:

**plátano**

6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)

- 
1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Batata al horno con canela

1 batata(s) - 317 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 43g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 batata(s)

#### batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

#### azúcar

1/2 cda (7g)

#### canela

3/8 cdita (1g)

#### mantequilla

1 cda (14g)

#### 1. HORNO:

2. Precalentar el horno a 400°F (200°C).

3. Hornear las batatas durante 45 a 75 minutos (las más grandes tardan más en cocinarse).

4. Cuando estén listas, la parte exterior se habrá oscurecido y el interior estará blando.

#### 5. MICROONDAS:

6. Perfora la piel de las batatas 5-6 veces.

7. Coloca en un plato apto para microondas y cocina a potencia alta durante 5-8 minutos, girando a la mitad. La batata estará lista cuando la piel se hinche y quede crujiente y el interior esté blando. El tiempo de cocción será mayor si se cocinan varias batatas a la vez.

8. Mezcla el azúcar y la canela y reserva.

9. Para servir, corta la batata por el centro. Añade mantequilla y espolvorea un poco de la mezcla de canela/azúcar por encima.

### Maíz

277 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



#### granos de maíz congelados

2 taza (272g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (504g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 cda (8g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.