

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2600 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

2554 kcal ● 166g protein (26%) ● 133g fat (47%) ● 139g carbs (22%) ● 34g fiber (5%)

### Almuerzo

1280 kcal, 77g proteína, 96g carbohidratos netos, 56g grasa



**Muslos de pollo básicos**  
12 onza- 510 kcal



**Gajos de batata**  
652 kcal



**Coles de Bruselas asadas**  
116 kcal

### Cena

1275 kcal, 90g proteína, 43g carbohidratos netos, 77g grasa



**Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana**  
1237 kcal



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal

## Day 2

2600 kcal ● 178g protein (27%) ● 98g fat (34%) ● 216g carbs (33%) ● 35g fiber (5%)

### Almuerzo

1280 kcal, 77g proteína, 96g carbohidratos netos, 56g grasa



**Muslos de pollo básicos**  
12 onza- 510 kcal



**Gajos de batata**  
652 kcal



**Coles de Bruselas asadas**  
116 kcal

### Cena

1325 kcal, 101g proteína, 120g carbohidratos netos, 42g grasa



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
379 kcal



**Bol de pollo, brócoli y arroz**  
943 kcal

## Day 3

2579 kcal ● 191g protein (30%) ● 93g fat (33%) ● 209g carbs (32%) ● 36g fiber (6%)

### Almuerzo

1255 kcal, 89g proteína, 89g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Gajos de batata**  
521 kcal

### Cena

1325 kcal, 101g proteína, 120g carbohidratos netos, 42g grasa



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
379 kcal



**Bol de pollo, brócoli y arroz**  
943 kcal

## Day 4

2644 kcal ● 262g protein (40%) ● 104g fat (35%) ● 140g carbs (21%) ● 26g fiber (4%)

### Almuerzo

1310 kcal, 170g proteína, 52g carbohidratos netos, 42g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
26 onza(s)- 962 kcal



**Gajos de batata**  
347 kcal

### Cena

1335 kcal, 92g proteína, 88g carbohidratos netos, 62g grasa



**Ensalada mixta**  
182 kcal



**Arroz blanco**  
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



**Ragú de cerdo y champiñones**  
12 oz cerdo- 880 kcal

## Day 5

2635 kcal ● 184g protein (28%) ● 108g fat (37%) ● 201g carbs (30%) ● 32g fiber (5%)

### Almuerzo

1340 kcal, 74g proteína, 109g carbohidratos netos, 61g grasa



[Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces](#)  
253 kcal



[Sándwich sencillo de ensalada de pollo](#)  
1 1/2 sándwich(es)- 1086 kcal

### Cena

1295 kcal, 110g proteína, 91g carbohidratos netos, 47g grasa



[Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque](#)  
2 1/2 chuleta(s)- 757 kcal



[Coles de Bruselas asadas](#)  
290 kcal



[Puré de batata con mantequilla](#)  
249 kcal

## Day 6

2570 kcal ● 180g protein (28%) ● 94g fat (33%) ● 212g carbs (33%) ● 40g fiber (6%)

### Almuerzo

1270 kcal, 84g proteína, 135g carbohidratos netos, 33g grasa



[Bol de pavo, brócoli y arroz](#)  
669 kcal



[Ensalada mixta](#)  
303 kcal



[Kéfir](#)  
300 kcal

### Cena

1300 kcal, 96g proteína, 77g carbohidratos netos, 61g grasa



[Lentejas](#)  
521 kcal



[Alitas estilo búfalo](#)  
13 1/3 onza(s)- 778 kcal

## Day 7

2570 kcal ● 180g protein (28%) ● 94g fat (33%) ● 212g carbs (33%) ● 40g fiber (6%)

### Almuerzo

1270 kcal, 84g proteína, 135g carbohidratos netos, 33g grasa



[Bol de pavo, brócoli y arroz](#)  
669 kcal



[Ensalada mixta](#)  
303 kcal



[Kéfir](#)  
300 kcal

### Cena

1300 kcal, 96g proteína, 77g carbohidratos netos, 61g grasa



[Lentejas](#)  
521 kcal



[Alitas estilo búfalo](#)  
13 1/3 onza(s)- 778 kcal

## Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1 1/2 lbs (680g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
5 1/4 lbs (2336g)
- pavo molido, crudo**  
1 lbs (454g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
8 2/3 cda (mL)
- aceite de oliva**  
1/4 lbs (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces**  
1/3 taza (mL)
- aderezo para ensaladas**  
5 oz (mL)
- mayonesa**  
3 cda (mL)

## Especias y hierbas

- sal**  
7 1/2 cdita (45g)
- pimienta negra**  
10 1/2 g (11g)
- vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (15g)
- chile en polvo**  
2 cdita (5g)
- albahaca fresca**  
12 hojas (6g)
- limón y pimienta**  
1 1/2 cda (11g)
- vinagre balsámico**  
5/8 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos**  
9 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1960g)
- coles de Bruselas**  
1 2/3 lbs (774g)
- espinaca fresca**  
1 paquete (170 g) (170g)
- brócoli congelado**  
2 1/2 paquete (710g)
- tomates**  
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (679g)
- lechuga romana**  
3 1/4 corazones (1625g)
- cebolla roja**  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (89g)
- pepino**  
5/6 pepino (21 cm) (245g)
- zanahorias**  
3 1/4 pequeño (14 cm de largo) (163g)
- champiñones**  
5 oz (136g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces**  
1/4 lbs (95g)

## Dulces

- jarabe de arce**  
4 cdita (mL)
- mermelada de albaricoque**  
5 cucharada (100g)

## Frutas y jugos

- manzanas**  
2/3 pequeño (7 cm diá.) (99g)
- clementinas**  
1 fruta (74g)
- arándanos secos**  
13 1/4 cucharada (133g)
- aceitunas verdes**  
12 grande (53g)

## Productos lácteos y huevos

- queso romano**  
1 cda (6g)
- nata para montar**  
1/2 taza (mL)
- mantequilla**  
2 cdita (9g)
- kefir con sabor**  
4 taza (mL)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**  
2 1/2 bolsa (~160 g) (395g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)
- Pollo, muslos, con piel**  
1 2/3 lbs (756g)

## Bebidas

- agua**  
7 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**  
6 3/4 cucharada (77g)

## Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo**  
3/4 lbs (340g)
- chuleta de cerdo con hueso**  
2 1/2 chuleta (445g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)
- salsa Frank's Red Hot**  
1/4 taza (mL)

### **Productos horneados**

- pan**  
3 rebanada (96g)

### **Legumbres y derivados**

- lentejas, crudas**  
1 1/2 taza (288g)
-

## Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

### Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

### Gajos de batata

652 kcal ● 9g protein ● 21g fat ● 91g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1 1/4 cdita (8g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 3/4 cda (mL)  
**sal**  
2 1/2 cdita (15g)  
**pimienta negra**  
1 1/4 cdita, molido (3g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

### Coles de Bruselas asadas

116 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**coles de Bruselas**  
4 oz (113g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**coles de Bruselas**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

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.

### Gajos de batata

521 kcal ● 7g protein ● 17g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 onza(s) - 962 kcal ● 165g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 26 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
26 oz (728g)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/2 cda (11g)

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.

### Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

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

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



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

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

### Sándwich sencillo de ensalada de pollo

1 1/2 sándwich(es) - 1086 kcal ● 70g protein ● 42g fat ● 98g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**arándanos secos**  
1/2 taza (80g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)

1. Coloca el pollo crudo en una olla y cúbrelo 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.
3. En un bol mezcla el pollo completamente cocido, la mayonesa y los arándanos.
4. Mantén en el refrigerador hasta que vayas a servir.
5. Servir entre dos rebanadas de pan.

## Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

### Bol de pavo, brócoli y arroz

669 kcal ● 57g protein ● 19g fat ● 61g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**mezcla de arroz saborizada**  
1/2 bolsa (~160 g) (79g)  
**brócoli congelado**  
1/2 paquete (142g)  
**pavo molido, crudo**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**mezcla de arroz saborizada**  
1 bolsa (~160 g) (158g)  
**brócoli congelado**  
1 paquete (284g)  
**pavo molido, crudo**  
1 lbs (454g)

1. Dora el pavo a fuego medio hasta que esté bien cocido. Sazona con sal y pimienta al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones del paquete.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.

### Ensalada mixta

303 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
1 1/4 corazones (625g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 1/4 entero pequeño (~6.1 cm diá.) (114g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/3 pepino (21 cm) (94g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 1/4 pequeño (14 cm de largo) (63g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
2 1/2 corazones (1250g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
2 1/2 entero pequeño (~6.1 cm diá.) (228g)  
**aderezo para ensaladas**  
5 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
5/8 pepino (21 cm) (188g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
2 1/2 pequeño (14 cm de largo) (125g)

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.

### Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**kefir con sabor**  
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**kefir con sabor**  
4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1237 kcal ● 89g protein ● 77g fat ● 35g carbs ● 12g fiber



**nueces**  
6 cda, picado (42g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (11g)  
**jarabe de arce**  
3 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 1/4 taza (198g)  
**manzanas, picado**  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.

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

## Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 mandarina(s)

**clementinas**  
1 fruta (74g)



1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada de espinacas con arándanos

379 kcal ● 7g protein ● 25g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**arándanos secos**  
2 2/3 cucharada (27g)  
**nueces**  
2 2/3 cucharada, picada (19g)  
**espinaca fresca**  
1/2 paquete (170 g) (85g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**arándanos secos**  
1/3 taza (53g)  
**nueces**  
1/3 taza, picada (39g)  
**espinaca fresca**  
1 paquete (170 g) (170g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
1/3 taza (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1 cda (6g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

## Bol de pollo, brócoli y arroz

943 kcal ● 95g protein ● 17g fat ● 92g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
3/4 paquete (213g)  
**mezcla de arroz saborizada**  
3/4 bolsa (~160 g) (119g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
1 1/2 paquete (426g)  
**mezcla de arroz saborizada**  
1 1/2 bolsa (~160 g) (237g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (672g)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, rallado**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
3/4 entero pequeño (~6.1 cm diá.) (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

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.

### Arroz blanco

1 1/4 taza(s) de arroz cocido - 273 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



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

agua

5/6 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

6 2/3 cucharada (77g)

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.

## Ragú de cerdo y champiñones

12 oz cerdo - 880 kcal ● 80g protein ● 55g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 12 oz cerdo

solomillo de cerdo, crudo

3/4 lbs (340g)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

nata para montar

1/2 taza (mL)

aceite

5/8 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

5/8 pinta, tomates cherry (179g)

champiñones, cortado en rodajas

5 oz (136g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Corta el cerdo en medallones de una pulgada y añádelos a la sartén. Una vez dorados por ambos lados y totalmente cocidos, retira el cerdo y reserva.
2. Añade los champiñones a la sartén y saltea durante unos 5 minutos. Añade los tomates y cocina 2 minutos más.
3. Añade la crema y el caldo y cocina a fuego lento durante 4-8 minutos hasta que se haya reducido y formado una salsa más espesa. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Incorpora el cerdo y calienta hasta que esté bien caliente. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

2 1/2 chuleta(s) - 757 kcal ● 99g protein ● 22g fat ● 41g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 1/2 chuleta(s)

vinagre balsámico

5/8 cda (mL)

mermelada de albaricoque

5 cucharada (100g)

aceite de oliva

1 1/4 cdita (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

chuleta de cerdo con hueso

2 1/2 chuleta (445g)

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.

### Coles de Bruselas asadas

290 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 15g carbs ● 11g fiber



**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**coles de Bruselas**  
10 oz (284g)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

## Puré de batata con mantequilla

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



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

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

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
6 taza(s) (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 1/2 taza (288g)

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.

### Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s) - 778 kcal ● 60g protein ● 59g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/4 cucharada (mL)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/4 taza (mL)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
1 2/3 lbs (756g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
  2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
  4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
  5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
  6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
  7. Sirve.
-