

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2800 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

2768 kcal ● 272g protein (39%) ● 95g fat (31%) ● 177g carbs (26%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1375 kcal, 83g proteína, 168g carbohidratos netos, 33g grasa



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



Pasta con puerros y carne picada
948 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal

Cena

1395 kcal, 190g proteína, 9g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Pechuga de pollo básica
29 1/3 onza(s)- 1164 kcal

Day 2

2757 kcal ● 210g protein (30%) ● 120g fat (39%) ● 182g carbs (26%) ● 29g fiber (4%)

Almuerzo

1380 kcal, 93g proteína, 82g carbohidratos netos, 67g grasa



Mezcla de arroz con sabor
287 kcal



Pollo al estilo ranch
12 onza(s)- 691 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
403 kcal

Cena

1375 kcal, 117g proteína, 100g carbohidratos netos, 52g grasa



Arroz blanco con mantequilla
567 kcal



Pechuga de pollo marinada
16 onza(s)- 565 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
245 kcal

Day 3

2761 kcal ● 203g protein (29%) ● 141g fat (46%) ● 134g carbs (19%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1380 kcal, 93g proteína, 82g carbohidratos netos, 67g grasa



Mezcla de arroz con sabor
287 kcal



Pollo al estilo ranch
12 onza(s)- 691 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
403 kcal

Cena

1380 kcal, 110g proteína, 52g carbohidratos netos, 73g grasa



Tilapia con costra de almendras
15 oz- 1059 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
322 kcal

Day 4

2778 kcal ● 213g protein (31%) ● 157g fat (51%) ● 76g carbs (11%) ● 51g fiber (7%)

Almuerzo

1395 kcal, 97g proteína, 58g carbohidratos netos, 75g grasa



Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
1237 kcal

Cena

1385 kcal, 116g proteína, 19g carbohidratos netos, 82g grasa



Ensalada de atún con aguacate
1164 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 5

2764 kcal ● 195g protein (28%) ● 131g fat (43%) ● 164g carbs (24%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1395 kcal, 97g proteína, 58g carbohidratos netos, 75g grasa



Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
1237 kcal

Cena

1370 kcal, 97g proteína, 107g carbohidratos netos, 56g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal



Arroz blanco con mantequilla
607 kcal



Tilapia con mantequilla y estragón
14 onza(s)- 478 kcal

Day 6

2766 kcal ● 176g protein (25%) ● 125g fat (41%) ● 195g carbs (28%) ● 39g fiber (6%)

Almuerzo

1395 kcal, 79g proteína, 88g carbohidratos netos, 69g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
551 kcal



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

1370 kcal, 97g proteína, 107g carbohidratos netos, 56g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal



Arroz blanco con mantequilla
607 kcal



Tilapia con mantequilla y estragón
14 onza(s)- 478 kcal

Day 7

2771 kcal ● 188g protein (27%) ● 128g fat (41%) ● 186g carbs (27%) ● 31g fiber (4%)

Almuerzo

1395 kcal, 79g proteína, 88g carbohidratos netos, 69g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
551 kcal



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

1375 kcal, 110g proteína, 98g carbohidratos netos, 58g grasa



Bol de res con jengibre y zanahoria
1147 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
7 1/3 aguacate(s) (1474g)
- ☐ limón
3 3/4 pequeña (218g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2 taza (385g)
- ☐ harina multiusos
3/8 taza(s) (52g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
6 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
1/2 taza (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (706g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ puerros
3/4 puerro (67g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 lbs (2707g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lb (680g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (158g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
- ☐ salsa sriracha
1 cdita (5g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ estragón fresco
3 1/2 cdita, picado (2g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 1/2 barra (166g)

Bebidas

- ☐ agua
3 2/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/4 lbs (103g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 2/3 lbs (1204g)

- ☐ zanahorias
1 2/3 mediana (103g)
 - ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
 - ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (243g)
 - ☐ hojas de kale
3 3/4 manojo (638g)
 - ☐ guisantes de vaina dulce congelados
8 2/3 taza (1248g)
 - ☐ apio crudo
1/2 taza, picado (57g)
 - ☐ cebolla
2/3 pequeña (47g)
 - ☐ ajo
3 1/2 diente (11g)
 - ☐ batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
 - ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
 - ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
-

- ☐ atún enlatado
2 2/3 lata (459g)

Productos horneados

- ☐ pan de pita
4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con puerros y carne picada

948 kcal ● 72g protein ● 25g fat ● 103g carbs ● 5g fiber



pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (254g)
pueros, picado
3/4 puerro (67g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la carne y desmenúzala, cocinando unos 5 minutos o hasta que se dore.
2. Añade los puerros y cocina 3 minutos hasta que se ablanden ligeramente.
3. Añade el caldo y la pasta. Lleva a hervor suave y cocina 10-12 minutos o hasta que la pasta esté al punto que te guste. Remueve ocasionalmente para asegurar una cocción uniforme.
4. Sazona con una buena pizca de sal y pimienta negra y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (158g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
3/4 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
6 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Ensalada simple de kale y aguacate

403 kcal ● 8g protein ● 27g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
7/8 manojo (149g)
aguacates, troceado
7/8 aguacate(s) (176g)
limón, exprimido
7/8 pequeña (51g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 3/4 manojo (298g)
aguacates, troceado
1 3/4 aguacate(s) (352g)
limón, exprimido
1 3/4 pequeña (102g)

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 4 y día 5

Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan de pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

Para las 2 comidas:

pan de pita
4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1237 kcal ● 92g protein ● 74g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
1/4 taza, picado (28g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
jugo de lima
2 1/4 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
13 1/2 oz (383g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (226g)
manzanas, finamente picado
1 mediano (7,5 cm diá.) (205g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
1/2 taza, picado (57g)
aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1 2/3 lbs (765g)
aguacates, troceado
2 1/4 aguacate(s) (452g)
manzanas, finamente picado
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lb (680g)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
jugo de lima
3 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
mantequilla
4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
mantequilla
8 cdita (36g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/2 manojo (255g)
aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

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.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



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.

Pechuga de pollo básica

29 1/3 onza(s) - 1164 kcal ● 185g protein ● 47g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

29 1/3 oz (821g)

aceite

2 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 2 [↗](#)

Comer los día 2

Arroz blanco con mantequilla

567 kcal ● 8g protein ● 21g fat ● 85g carbs ● 2g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

mantequilla

1 3/4 cda (25g)

sal

5/8 cdita (3g)

agua

1 1/6 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

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.

Pechuga de pollo marinada

16 onza(s) - 565 kcal ● 101g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

salsa para marinar

1/2 taza (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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Tilapia con costra de almendras

15 oz - 1059 kcal ● 102g protein ● 51g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



Rinde 15 oz

almendras

10 cucharada, en tiras finas (68g)

tilapia, cruda

15 oz (420g)

harina multiusos

3/8 taza(s) (52g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

mantequilla

6 cdita (27g)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla yazona con sal y pimienta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de atún con aguacate

1164 kcal ● 108g protein ● 64g fat ● 15g carbs ● 22g fiber



aguacates

1 1/3 aguacate(s) (268g)

jugo de lima

2 2/3 cdita (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

mezcla de hojas verdes

2 2/3 taza (80g)

atún enlatado

2 2/3 lata (459g)

tomates

2/3 taza, picada (120g)

cebolla, finamente picado

2/3 pequeña (47g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
aceite de oliva
7 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Arroz blanco con mantequilla

607 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 91g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
mantequilla
2 cda (27g)
sal
5/8 cdita (4g)
agua
1 1/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
10 cucharada (116g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
mantequilla
3 3/4 cda (53g)
sal
1 1/4 cdita (8g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1 1/4 taza (231g)

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.

Tilapia con mantequilla y estragón

14 onza(s) - 478 kcal ● 79g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tilapia, cruda
14 oz (392g)
estragón fresco
1 3/4 cdita, picado (1g)
mantequilla
7/8 cda (12g)
ajo, picado fino
1 3/4 diente (5g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)
estragón fresco
3 1/2 cdita, picado (2g)
mantequilla
1 3/4 cda (25g)
ajo, picado fino
3 1/2 diente (11g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. En un bol pequeño, calienta la mantequilla en el microondas unos segundos hasta que se derrita. Incorpora el ajo, el estragón y una pizca de sal.
3. Coloca los filetes de tilapia en la bandeja preparada y reparte la salsa con mantequilla sobre cada filete.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté opaca y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirve.

Cena 6

Comer los día 7

Bol de res con jengibre y zanahoria

1147 kcal ● 106g protein ● 57g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
carne molida de res (93% magra)
1 lbs (452g)
mayonesa
2 cda (mL)
salsa sriracha
1 cdita (5g)
salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)
zanahorias, rallado o cortado en láminas finas
1 grande (72g)
jengibre fresco, pelado y picado
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
cilantro fresco, picado
2 cda, picado (6g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, en un bol pequeño mezcla la mayonesa y la sriracha. Reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el jengibre y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Agrega la carne y salpimenta. Desmenuza la carne y cocina hasta que esté dorada, 5-8 minutos.
4. Incorpora las zanahorias y la salsa de soja y cocina un par de minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas y la salsa de soja se haya reducido.
5. Sirve el arroz y coloca encima la mezcla de carne y zanahoria. Riega con la mayonesa con sriracha, espolvorea cilantro y sirve.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
