

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 3000 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

3051 kcal ● 201g protein (26%) ● 87g fat (26%) ● 289g carbs (38%) ● 78g fiber (10%)

Almuerzo

1540 kcal, 71g proteína, 187g carbohidratos netos, 32g grasa



Cassoulet de alubias blancas

1540 kcal

Cena

1510 kcal, 130g proteína, 102g carbohidratos netos, 55g grasa



Verduras mixtas

1 1/4 taza(s)- 121 kcal



Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal



Papas fritas al horno

676 kcal

Day 2

2983 kcal ● 214g protein (29%) ● 108g fat (33%) ● 251g carbs (34%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1515 kcal, 60g proteína, 171g carbohidratos netos, 60g grasa



Pasta con parmesano y espinacas

1218 kcal



Leche

2 taza(s)- 298 kcal

Cena

1465 kcal, 154g proteína, 79g carbohidratos netos, 48g grasa



Lentejas

463 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s)- 691 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal

Day 3

3003 kcal ● 256g protein (34%) ● 60g fat (18%) ● 284g carbs (38%) ● 76g fiber (10%)

Almuerzo

1460 kcal, 135g proteína, 135g carbohidratos netos, 30g grasa



Chips de tortilla

247 kcal



Sopa de chili blanco con pollo

1213 kcal

Cena

1545 kcal, 120g proteína, 150g carbohidratos netos, 30g grasa



Lentejas

347 kcal



Pollo teriyaki

8 onza(s)- 380 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

817 kcal

Day 4

2964 kcal ● 197g protein (27%) ● 117g fat (36%) ● 202g carbs (27%) ● 78g fiber (11%)

Almuerzo

1420 kcal, 77g proteína, 52g carbohidratos netos, 88g grasa



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal



Wrap de pollo estilo búfalo

1 wrap(s)- 639 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal

Cena

1545 kcal, 120g proteína, 150g carbohidratos netos, 30g grasa



Lentejas

347 kcal



Pollo teriyaki

8 onza(s)- 380 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

817 kcal

Day 5

2962 kcal ● 190g protein (26%) ● 123g fat (37%) ● 227g carbs (31%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1460 kcal, 105g proteína, 124g carbohidratos netos, 51g grasa



Wrap de pollo a la parrilla con hummus

4 wrap(s)- 1367 kcal



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal

Cena

1500 kcal, 85g proteína, 103g carbohidratos netos, 72g grasa



Lentejas

463 kcal



Tacos de carnitas en olla de cocción lenta

2 taco(s)- 604 kcal



Brócoli con mantequilla

3 1/4 taza(s)- 434 kcal

Day 6

2960 kcal ● 191g protein (26%) ● 129g fat (39%) ● 205g carbs (28%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1510 kcal, 77g proteína, 83g carbohidratos netos, 85g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal



Muslos de pollo con tomates y feta

1 1/2 muslo(s)- 683 kcal



Papas fritas al horno

483 kcal

Cena

1450 kcal, 113g proteína, 122g carbohidratos netos, 45g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 patata(s)- 1039 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal

Day 7

2960 kcal ● 191g protein (26%) ● 129g fat (39%) ● 205g carbs (28%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1510 kcal, 77g proteína, 83g carbohidratos netos, 85g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
345 kcal



[Muslos de pollo con tomates y feta](#)
1 1/2 muslo(s)- 683 kcal



[Papas fritas al horno](#)
483 kcal

Cena

1450 kcal, 113g proteína, 122g carbohidratos netos, 45g grasa



[Boniatos rellenos de pollo con BBQ](#)
2 patata(s)- 1039 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
411 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
1 taza(s) (mL)
- caldo de pollo (listo para servir)**
3 1/2 taza(s) (mL)
- salsa verde**
3/4 frasco (454 g) (331g)
- vinagre de sidra de manzana**
3 1/2 cda (mL)
- salsa picante**
2 3/4 cucharada (mL)
- salsa para pasta**
3 cucharada (49g)
- salsa barbecue**
2/3 taza (190g)

Grasas y aceites

- aceite**
8 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva**
2 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- apio crudo**
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- zanahorias**
8 1/4 mediana (502g)
- cebolla**
4 mediano (diá. 6.4 cm) (441g)
- ajo**
5 2/3 diente(s) (17g)
- mezcla de verduras congeladas**
1 1/4 taza (169g)
- patatas**
4 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1568g)
- espinaca fresca**
5/6 paquete (283 g) (237g)
- tomates**
11 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1346g)
- perejil fresco**
10 1/2 ramitas (11g)
- pepino**
1 taza, rodajas (104g)
- brócoli congelado**
3 1/4 taza (296g)
- hojas de kale**
1 1/2 manojo (255g)
- batatas / boniatos**
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
7 1/3 lbs (3278g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
3 muslo(s) (510g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda**
6 2/3 oz (190g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla**
5 3/4 cda (82g)
- queso parmesano**
6 3/4 cucharada (42g)
- leche entera**
2 taza(s) (mL)
- queso feta**
4 oz (118g)

Especias y hierbas

- sal**
1/2 oz (18g)
- pimienta negra**
1/4 oz (8g)
- limón y pimienta**
1 1/6 cda (8g)
- ajo en polvo**
1 2/3 cdita (5g)
- comino molido**
1 1/6 cdita (2g)
- vinagre balsámico**
3 1/2 cda (mL)

Bebidas

- agua**
9 1/2 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- jugo de lima**
6 1/2 cda (mL)
- aguacates**
5 aguacate(s) (1030g)
- limón**
1 1/2 pequeña (87g)

Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva
2 lata(s) (878g)
- lentejas, crudas
2 1/3 taza (448g)
- alubias Great Northern enlatadas
1 1/6 lata (~425 g) (496g)
- garbanzos, en conserva
3 1/2 lata(s) (1568g)
- hummus
8 cda (120g)

Aperitivos

- totopos (tortilla chips)
1 3/4 oz (50g)

Otro

- Salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
- mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
6 3/4 cucharada, entera (60g)

Productos horneados

- tortillas de harina
6 2/3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (328g)

Productos de cerdo

- paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Cassoulet de alubias blancas

1540 kcal ● 71g protein ● 32g fat ● 187g carbs ● 56g fiber



caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

aceite

2 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

4 grande (288g)

cebolla, cortado en cubitos

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (878g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Pasta con parmesano y espinacas

1218 kcal ● 44g protein ● 44g fat ● 148g carbs ● 12g fiber



pasta seca cruda
6 2/3 oz (190g)
mantequilla
2 1/2 cda (36g)
espinaca fresca
5/6 paquete (283 g) (237g)
queso parmesano
6 2/3 cucharada (42g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
1 2/3 cdita, molido (4g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 2/3 diente(s) (5g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 taza(s)



leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Chips de tortilla

247 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 31g carbs ● 2g fiber

totopos (tortilla chips)
1 3/4 oz (50g)



Sopa de chili blanco con pollo

1213 kcal ● 132g protein ● 19g fat ● 103g carbs ● 24g fiber



caldo de pollo (listo para servir)
3 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/6 cdita (2g)
salsa verde
56 cucharadita (299g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
14 oz (397g)
alubias Great Northern enlatadas, escurrido
1 1/6 lata (~425 g) (496g)

1. La receta no tiene instrucciones.

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
5. *Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenuce el pollo con dos tenedores y sirva.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Wrap de pollo estilo búfalo

1 wrap(s) - 639 kcal ● 59g protein ● 26g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 wrap(s)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

salsa picante

2 2/3 cucharada (mL)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

1. Corte el pollo en cubos y póngalo en un bol con la salsa picante, la sal y la pimienta. Mezcle para cubrirlo.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Añada el pollo a la sartén y cocine de 7 a 10 minutos hasta que esté completamente hecho.
4. Monte el wrap tomando una tortilla, colocando el pollo, los tomates y el aguacate, y enrollando.
5. Sirva.

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



cebolla
1 3/4 cucharada, picada (26g)
jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
7/8 aguacate(s) (176g)
tomates, en cubos
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (108g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

Wrap de pollo a la parrilla con hummus

4 wrap(s) - 1367 kcal ● 102g protein ● 51g fat ● 109g carbs ● 16g fiber



Rinde 4 wrap(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (284g)
tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
hummus
8 cda (120g)
queso feta
8 cda (75g)
pepino, picado
1 taza, rodajas (104g)
tomates, picado
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

1. Sazona el pollo con una pizca de sal/pimienta. Asa a la parrilla o fríe en una sartén antiadherente hasta que esté completamente cocido. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, corta el pollo en trozos.
2. Unta hummus sobre la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el pollo. Envuelve la tortilla y sirve.

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias
3 1/2 mediana (214g)

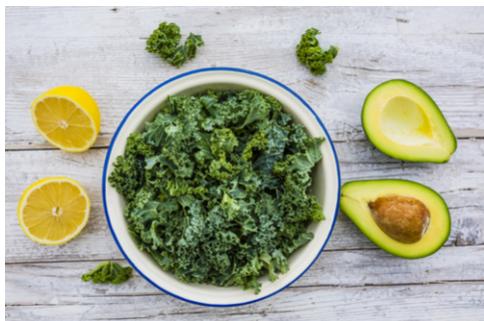
1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Muslos de pollo con tomates y feta

1 1/2 muslo(s) - 683 kcal ● 62g protein ● 44g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)
queso feta
3/4 oz (21g)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)
salsa para pasta
1 1/2 cucharada (24g)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (168g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
queso feta
1 1/2 oz (43g)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
salsa para pasta
3 cucharada (49g)
tomates
1 pinta, tomates cherry (335g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta al gusto.
2. Calienta una sartén con borde a fuego medio y añade el pollo con la piel hacia abajo. Cocina hasta que la piel esté dorada y crujiente, unos 15 minutos.
3. Pasa el pollo a un plato, con la piel hacia arriba. Reserva.
4. Añade los tomates, la salsa y los condimentos a la sartén y mezcla. Calienta unos 10 minutos o hasta que los tomates se hayan abierto.
5. Vuelve a colocar el pollo con la piel hacia arriba y acomódalo para que el pollo toque el fondo de la sartén.
6. Continúa cocinando unos 10 minutos más o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F (75 °C).
7. Retira del fuego, desmenuza el feta por encima y sirve.

Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

patatas

1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(461g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas

2 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(923g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 1

Comer los día 1

Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal  6g protein  1g fat  16g carbs  7g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 1/4 taza (169g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal  113g protein  29g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 18 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

18 oz (504g)

aceite

1 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.

Papas fritas al horno

676 kcal ● 11g protein ● 25g fat ● 86g carbs ● 15g fiber

**patatas**

1 3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (646g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Lentejas

463 kcal ● 31g protein ● 1g fat ● 67g carbs ● 14g fiber

**agua**

2 2/3 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s) - 691 kcal ● 119g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

18 2/3 oz (523g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

limón y pimienta

1 1/6 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.

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



cebolla
4 cucharadita, picada (20g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(82g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Pollo teriyaki

8 onza(s) - 380 kcal ● 55g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
Salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 lbs (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Ensalada fácil de garbanzos

817 kcal ● 42g protein ● 16g fat ● 88g carbs ● 39g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1 3/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 3/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 3/4 lata(s) (784g)
cebolla, cortado en láminas finas
7/8 pequeña (61g)
tomates, cortado por la mitad
1 3/4 taza de tomates cherry (261g)
perejil fresco, picado
5 1/4 ramitas (5g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
3 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3 1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 1/2 lata(s) (1568g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 3/4 pequeña (123g)
tomates, cortado por la mitad
3 1/2 taza de tomates cherry (522g)
perejil fresco, picado
10 1/2 ramitas (11g)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Lentejas

463 kcal ● 31g protein ● 1g fat ● 67g carbs ● 14g fiber



agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Tacos de carnitas en olla de cocción lenta

2 taco(s) - 604 kcal ● 45g protein ● 33g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 taco(s)
paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)
salsa verde
2 cda (32g)
tortillas de harina
2 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.) (60g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo.
4. Coloca el cerdo desmenuzado sobre una tortilla. Cubre con salsa verde y sirve.

Brócoli con mantequilla

3 1/4 taza(s) - 434 kcal ● 9g protein ● 37g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/4 taza(s)

sal

1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 1/4 taza (296g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mantequilla
3 1/4 cda (46g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 patata(s) - 1039 kcal ● 108g protein ● 13g fat ● 110g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
1/3 taza (95g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
2/3 taza (190g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 3/4 cucharada, picada (26g)
jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
7/8 aguacate(s) (176g)
tomates, en cubos
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(108g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/4 taza, picada (53g)
jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
sal
7/8 cdita (5g)
pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 3/4 aguacate(s) (352g)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
 2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
 3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
 4. Sirve fría.
-