

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 3300 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

3284 kcal ● 244g protein (30%) ● 182g fat (50%) ● 107g carbs (13%) ● 60g fiber (7%)

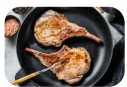
### Almuerzo

1640 kcal, 109g proteína, 74g carbohidratos netos, 94g grasa



**Patatas fritas de zanahoria**

323 kcal



**Chuletas de cerdo fritas en sartén**

4 chuleta(s) para el desayuno- 1316 kcal

### Cena

1645 kcal, 135g proteína, 33g carbohidratos netos, 88g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**

6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**

279 kcal

## Day 2

3258 kcal ● 231g protein (28%) ● 172g fat (47%) ● 157g carbs (19%) ● 40g fiber (5%)

### Almuerzo

1640 kcal, 109g proteína, 74g carbohidratos netos, 94g grasa



**Patatas fritas de zanahoria**

323 kcal



**Chuletas de cerdo fritas en sartén**

4 chuleta(s) para el desayuno- 1316 kcal

### Cena

1620 kcal, 122g proteína, 83g carbohidratos netos, 77g grasa



**Pastel de carne (cottage pie)**

1228 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**

391 kcal

## Day 3

3292 kcal ● 236g protein (29%) ● 172g fat (47%) ● 147g carbs (18%) ● 54g fiber (7%)

### Almuerzo

1675 kcal, 114g proteína, 64g carbohidratos netos, 94g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**

584 kcal



**Alitas estilo búfalo**

18 2/3 onza(s)- 1089 kcal

### Cena

1620 kcal, 122g proteína, 83g carbohidratos netos, 77g grasa



**Pastel de carne (cottage pie)**

1228 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**

391 kcal

## Day 4

3306 kcal ● 257g protein (31%) ● 146g fat (40%) ● 202g carbs (24%) ● 39g fiber (5%)

### Almuerzo

1675 kcal, 114g proteína, 64g carbohidratos netos, 94g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
584 kcal



**Alitas estilo búfalo**  
18 2/3 onza(s)- 1089 kcal

### Cena

1635 kcal, 143g proteína, 139g carbohidratos netos, 51g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Arroz frito estilo chino con pollo**  
1113 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

## Day 5

3316 kcal ● 285g protein (34%) ● 168g fat (46%) ● 114g carbs (14%) ● 52g fiber (6%)

### Almuerzo

1650 kcal, 177g proteína, 77g carbohidratos netos, 59g grasa



**Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque**  
4 chuleta(s)- 1212 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
438 kcal

### Cena

1665 kcal, 108g proteína, 36g carbohidratos netos, 109g grasa



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 291 kcal



**Ensalada de aguacate, manzana y pollo**  
1375 kcal

## Day 6

3313 kcal ● 254g protein (31%) ● 167g fat (45%) ● 151g carbs (18%) ● 48g fiber (6%)

### Almuerzo

1645 kcal, 146g proteína, 115g carbohidratos netos, 58g grasa



**Arroz blanco**  
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
196 kcal



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**  
1124 kcal

### Cena

1665 kcal, 108g proteína, 36g carbohidratos netos, 109g grasa



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 291 kcal



**Ensalada de aguacate, manzana y pollo**  
1375 kcal

## Day 7

3247 kcal ● 359g protein (44%) ● 113g fat (31%) ● 164g carbs (20%) ● 36g fiber (4%)

### Almuerzo

1645 kcal, 146g proteína, 115g carbohidratos netos, 58g grasa



**Arroz blanco**  
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
196 kcal



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**  
1124 kcal

### Cena

1600 kcal, 213g proteína, 49g carbohidratos netos, 55g grasa



**Ensalada mixta**  
242 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
30 onza(s)- 1060 kcal



**Leche**  
2 taza(s)- 298 kcal

## Grasas y aceites

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

## Especias y hierbas

- ☐ romero, seco  
2 1/3 cdita (3g)
- ☐ sal  
2/3 oz (23g)
- ☐ pimienta negra  
1/3 oz (10g)
- ☐ ají cayena  
1 cdita (2g)
- ☐ sal sazónada  
1 cdita (6g)
- ☐ tomillo, seco  
2 3/4 cdita, hojas (3g)
- ☐ ajo en polvo  
2 cdita (6g)
- ☐ vinagre balsámico  
3 1/2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias  
20 1/3 mediana (1240g)
- ☐ pimienta  
3 grande (492g)
- ☐ cebolla  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (419g)
- ☐ col rizada (collard greens)  
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ ajo  
9 3/4 diente(s) (29g)
- ☐ puré de tomate  
1 1/2 cda (24g)
- ☐ patatas  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tomates  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (915g)
- ☐ perejil fresco  
7 1/2 ramitas (8g)
- ☐ apio crudo  
10 cucharada, picado (63g)

## Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso  
3 1/2 lbs (1608g)

## Cereales y pastas

- ☐ harina multiusos  
1 taza(s) (125g)
- ☐ fécula de maíz  
1 1/2 cda (12g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 1/2 taza (293g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
2 1/2 cda (36g)
- ☐ leche entera  
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos  
1 1/6 grande (58g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
5 2/3 aguacate(s) (1139g)
- ☐ jugo de lima  
3 fl oz (mL)
- ☐ manzanas  
2 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (455g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
3 lata (516g)

## Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)  
2 1/4 lbs (1021g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa Worcestershire  
3 cdita (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
3 1/3 cda (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
6 1/4 cucharada (mL)

☐ lechuga romana  
3 corazones (1500g)

☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
1 1/4 lbs (567g)

☐ cebolla roja  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

☐ pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

### Legumbres y derivados

☐ garbanzos, en conserva  
2 1/2 lata(s) (1120g)

☐ salsa de soja (tamari)  
1 3/4 cda (mL)

### Otro

☐ Pollo, muslos, con piel  
2 1/3 lbs (1058g)

### Productos avícolas

☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
7 lbs (3207g)

### Dulces

☐ mermelada de albaricoque  
1/2 taza (160g)

### Productos de frutos secos y semillas

☐ nueces  
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)

### Bebidas

☐ agua  
2 taza(s) (mL)

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Patatas fritas de zanahoria

323 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 1/6 cda (mL)  
**romero, seco**  
1 1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**zanahorias, pelado**  
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 1/3 cda (mL)  
**romero, seco**  
2 1/3 cdita (3g)  
**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**zanahorias, pelado**  
1 3/4 lbs (794g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

### Chuletas de cerdo fritas en sartén

4 chuleta(s) para el desayuno - 1316 kcal ● 105g protein ● 78g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**chuleta de cerdo con hueso**  
4 chop de desayuno (448g)  
**harina multiusos**  
1/2 taza(s) (63g)  
**ají cayena**  
1/2 cdita (1g)  
**aceite**  
4 cucharada (mL)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**sal sazónada**  
1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**chuleta de cerdo con hueso**  
8 chop de desayuno (896g)  
**harina multiusos**  
1 taza(s) (125g)  
**ají cayena**  
1 cdita (2g)  
**aceite**  
1/2 taza (mL)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**sal sazónada**  
1 cdita (6g)

1. Salpimenta ambos lados de las chuletas de cerdo.
2. Mezcla la harina con un poco de cayena, sal y pimienta negra. Empana cada lado de las chuletas en la mezcla de harina y luego déjalas a un lado en un plato.
3. Calienta el aceite de canola a fuego medio o medio-alto. Añade la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido y la mezcla de mantequilla/aceite esté caliente, cocina 3 chuletas a la vez, 2 a 3 minutos por el primer lado. Dale la vuelta y cocina hasta que las chuletas estén doradas por el otro lado, 1 a 2 minutos (asegúrate de que no queden jugos rosados). Retira a un plato y repite con las chuletas restantes.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada fácil de garbanzos

584 kcal ● 30g protein ● 11g fat ● 63g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1 1/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/4 lata(s) (560g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
5/8 pequeña (44g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)  
**perejil fresco, picado**  
3 3/4 ramitas (4g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
2 1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
2 1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 1/2 lata(s) (1120g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 1/4 pequeña (88g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 1/2 taza de tomates cherry (373g)  
**perejil fresco, picado**  
7 1/2 ramitas (8g)

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

### Alitas estilo búfalo

18 2/3 onza(s) - 1089 kcal ● 84g protein ● 83g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucharada (mL)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
18 2/3 oz (529g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
6 1/4 cucharada (mL)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
2 1/3 lbs (1058g)

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 sazóna 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.



## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

4 chuleta(s) - 1212 kcal ● 158g protein ● 36g fat ● 65g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 chuleta(s)

**vinagre balsámico**

1 cda (mL)

**mermelada de albaricoque**

1/2 taza (160g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**chuleta de cerdo con hueso**

4 chuleta (712g)

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.

### Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



**col rizada (collard greens)**

22 oz (624g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**ajo, picado**

4 diente(s) (12g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**agua**

1 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

1/2 taza (93g)

Para las 2 comidas:

**agua**

2 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

1 taza (185g)

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.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

1 mediana (61g)

**lechuga romana, troceado grueso**

2 corazones (1000g)

**tomates, en cubos**

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(246g)

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

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1124 kcal ● 132g protein ● 51g fat ● 28g carbs ● 8g fiber





Para una sola comida:

**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
5/8 cdita, hojas (1g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
10 oz (284g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1 1/4 lbs (560g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
1 1/4 mediana (76g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
5 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1 1/4 cdita, hojas (1g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
2 1/2 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
1 1/4 lbs (567g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
2 1/2 mediana (153g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s) - 1367 kcal ● 122g protein ● 73g fat ● 25g carbs ● 30g fiber



Rinde 6 mitad(es) de pimiento(s)

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**pimiento**  
3 grande (492g)  
**cebolla**  
3/4 pequeña (53g)  
**atún enlatado, escurrido**  
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

### Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



**col rizada (collard greens)**

14 oz (397g)

**aceite**

7/8 cda (mL)

**sal**

1/4 cdita (1g)

**ajo, picado**

2 1/2 diente(s) (8g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

---

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

---

### Pastel de carne (cottage pie)

1228 kcal ● 117g protein ● 47g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/6 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
18 oz (510g)  
**puré de tomate**  
3/4 cda (12g)  
**caldo de verduras**  
3/4 taza(s) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tomillo, seco**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**fécula de maíz**  
3/4 cda (6g)  
**zanahorias, cortado en cubos**  
1 1/2 mediana (92g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**patatas, pelado y cortado en cuartos**  
3/4 lbs (340g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
3/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**puré de tomate**  
1 1/2 cda (24g)  
**caldo de verduras**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
3 cdita (mL)  
**tomillo, seco**  
1 1/2 cdita, hojas (2g)  
**fécula de maíz**  
1 1/2 cda (12g)  
**zanahorias, cortado en cubos**  
3 mediana (183g)  
**ajo, picado fino**  
3 diente(s) (9g)  
**patatas, pelado y cortado en cuartos**  
1 1/2 lbs (680g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

1. Sumerge las patatas en agua y hierva hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, 10-20 minutos. Escurre y machaca con leche, mantequilla y algo de sal y pimienta. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Bate la maicena con el caldo en un tazón pequeño. Reserva.
4. Sofríe la carne en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté dorada. Transfiérela a un plato.
5. Añade cebollas, ajo y zanahorias a la sartén. Cocina 7-10 minutos hasta que estén suaves.
6. Reduce el fuego a medio y agrega pasta de tomate. Revuelve y cocina 1-2 minutos.
7. Vuelve a poner la carne en la sartén y añade la mezcla de caldo, salsa Worcestershire, tomillo y algo de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-10 minutos hasta que la salsa espese.
8. Transfiere la mezcla de carne a una pequeña fuente para hornear. Cubre la carne con las patatas machacadas.
9. Hornea 20-30 minutos hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujee. Deja reposar 5-10 minutos antes de servir.

---

## Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
5 cucharadita, picada (25g)  
**jugo de lima**  
1 2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**tomates, en cubos**  
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1/4 taza, picada (50g)  
**jugo de lima**  
3 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
5/6 cdita (3g)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
5/6 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 2/3 aguacate(s) (335g)  
**tomates, en cubos**  
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (205g)

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 4

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Arroz frito estilo chino con pollo

1113 kcal ● 108g protein ● 33g fat ● 92g carbs ● 3g fiber



**huevos**  
1 1/6 grande (58g)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 3/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**arroz blanco de grano largo**  
9 1/3 cucharada (108g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado**  
14 oz (397g)  
**cebolla, picado**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las cebollas y saltea durante unos 10 minutos hasta que estén blandas.
3. Agrega el pollo picado a la sartén y sigue cocinando hasta que el pollo esté completamente cocido y ya no esté rosado por dentro. Transfiere la mezcla de pollo y cebolla a un plato y reserva.
4. Limpia la sartén y calienta la otra mitad del aceite. Bate el huevo en un bol pequeño y luego viértelo en la sartén. Cuando el huevo empiece a solidificarse, remueve para desmenuzarlo en trozos pequeños.
5. Añade el pollo y la cebolla, el arroz, la pimienta negra, la salsa de soja y algo de sal al gusto. Remueve hasta que esté bien incorporado y caliente. Sirve.
6. Nota para meal prep: el arroz cocido refrigerado funciona muy bien en el arroz frito. Si puedes, prepara el arroz con anticipación.

## Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 taza(s)

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.



Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal 6g protein 27g fat 3g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1375 kcal 102g protein 82g fat 34g carbs 23g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
5 cucharada, picado (32g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
5/8 cdita (2g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
15 oz (425g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)  
**manzanas, finamente picado**  
1 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (228g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
10 cucharada, picado (63g)  
**aceite de oliva**  
5 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 1/4 cdita (4g)  
**sal**  
5/8 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**jugo de lima**  
5 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
30 oz (851g)  
**aguacates, troceado**  
2 1/2 aguacate(s) (503g)  
**manzanas, finamente picado**  
2 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (455g)

- 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.



## Cena 5

Comer los día 7

### Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



#### **lechuga romana, rallado**

1 corazones (500g)

#### **tomates, cortado en cubitos**

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

#### **aderezo para ensaladas**

2 cucharada (mL)

#### **cebolla roja, cortado en rodajas**

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

#### **pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

#### **zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

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.

### Pechuga de pollo marinada

30 onza(s) - 1060 kcal ● 189g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 30 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

30 oz (840g)

**salsa para marinar**

1 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.

## 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.