

Meal Plan - Dieta de 10 g de proteína



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

1066 kcal ● 38g protein (14%) ● 58g fat (49%) ● 66g carbs (25%) ● 30g fiber (11%)

Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Uvas

39 kcal

Almuerzo

410 kcal, 14g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

460 kcal, 11g proteína, 33g carbohidratos netos, 27g grasa



Quesadilla de aguacate y verduras

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Day 2

1066 kcal ● 59g protein (22%) ● 50g fat (42%) ● 79g carbs (30%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Uvas

39 kcal

Almuerzo

410 kcal, 35g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Cena

460 kcal, 11g proteína, 33g carbohidratos netos, 27g grasa



Quesadilla de aguacate y verduras

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Day 3

1029 kcal ● 91g protein (35%) ● 35g fat (31%) ● 75g carbs (29%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

185 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

410 kcal, 35g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Cena

435 kcal, 52g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Day 4

998 kcal ● 62g protein (25%) ● 46g fat (41%) ● 69g carbs (28%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

185 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

400 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Cena

410 kcal, 31g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Medallones de batata

1/2 batata- 155 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

4 oz- 158 kcal

Day 5

1044 kcal ● 73g protein (28%) ● 55g fat (47%) ● 51g carbs (20%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

210 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 3g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Avena proteica nocturna de café

169 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Boniatos asados con romero

105 kcal



Col rizada (collard) con ajo

80 kcal



Alitas estilo búfalo

4 onza(s)- 233 kcal

Almuerzo

415 kcal, 33g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

Day 6

976 kcal ● 82g protein (33%) ● 32g fat (29%) ● 76g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 3g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Avena proteica nocturna de café

169 kcal

Almuerzo

410 kcal, 41g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz blanco

1/3 taza(s) de arroz cocido- 73 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal

Cena

355 kcal, 24g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

3 oz- 150 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Puré de batata

92 kcal

Day 7

976 kcal ● 82g protein (33%) ● 32g fat (29%) ● 76g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 3g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Avena proteica nocturna de café

169 kcal

Cena

355 kcal, 24g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

3 oz- 150 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Puré de batata

92 kcal

Almuerzo

410 kcal, 41g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz blanco

1/3 taza(s) de arroz cocido- 73 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
2 cda (36g)
- vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
- salsa barbecue
2 3/4 cucharada (48g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucharadita (mL)

Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
1/2 paquete (283 g) (148g)
- cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (40g)
- tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (473g)
- perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)
- batatas / boniatos
3 batata, 12,5 cm de largo (595g)
- ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
- col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
- hojas de kale
1/2 manojo (85g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 oz (170g)
- zanahorias
3/4 mediana (46g)

Productos horneados

- tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (117g)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- sal
1/4 oz (6g)
- pimienta negra
2 g (2g)
- vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
- romero, seco
1/6 cda (1g)
- chile en polvo
1 cdita (3g)
- albahaca fresca
6 hojas (3g)
- tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1068g)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
- avena clásica, copos
3/4 taza (61g)

Bebidas

- agua
2 taza (mL)
- polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- Café, filtrado
4 1/2 cda (67g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
2 cucharada, entera (18g)

Productos lácteos y huevos

- queso cheddar**
4 cucharada, rallada (28g)
- huevos**
4 grande (200g)
- leche entera**
2 1/2 taza(s) (mL)
- queso en hebras**
2 barra (56g)
- ghee**
1 cdita (5g)
- mantequilla**
2 cdita (9g)

Frutas y jugos

- aguacates**
2 1/4 aguacate(s) (452g)
 - jugo de lima**
1 1/2 cda (mL)
 - jugo de limón**
1/2 cdita (mL)
 - uvas**
1 1/3 taza (123g)
 - sandía**
12 oz (340g)
 - aceitunas verdes**
6 grande (26g)
 - limón**
1/2 pequeña (29g)
-

Otro

- mezcla de hierbas italianas**
1/8 cdita (0g)
- Pollo, muslos, con piel**
4 oz (113g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
5 oz (142g)

Dulces

- miel**
1 cdita (7g)
- jarabe de arce**
3 cdita (mL)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**
1/4 taza (41g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.
Sazona con sal/pimienta.

Uvas

39 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

uvas
2/3 taza (61g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 1/3 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Sandía

4 oz - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sandía
4 oz (113g)

Para las 3 comidas:

sandía
12 oz (340g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Avena proteica nocturna de café

169 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
1 cdita (mL)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
avena clásica, copos
4 cucharada (20g)
Café, filtrado
1 1/2 cda (22g)

Para las 3 comidas:

jarabe de arce
3 cdita (mL)
leche entera
3/8 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
avena clásica, copos
3/4 taza (61g)
Café, filtrado
4 1/2 cda (67g)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas.
Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

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

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
4 cucharadita (24g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
2 2/3 cucharada (48g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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.

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 palito(s)

queso en hebras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal ● 31g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



ghee
1 cdita (5g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
5 oz (142g)
miel
1 cdita (7g)
condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
agua
1/2 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazonador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
mantequilla
2 cdita (9g)
guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco

1/3 taza(s) de arroz cocido - 73 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1 3/4 cucharada (21g)

Para las 2 comidas:

agua
1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/4 taza (41g)

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.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal ● 39g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
3/8 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
3 oz (85g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
6 oz (168g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
3/8 mediana (23g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
6 oz (170g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
3/4 lbs (336g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
3/4 mediana (46g)

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 y día 2

Quesadilla de aguacate y verduras

1/2 quesadilla(s) - 342 kcal ● 10g protein ● 18g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

salsa
1 cda (18g)
aceite
1/4 cdita (mL)
espinaca fresca
1/2 oz (14g)
tortillas de harina
1/2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.)
(59g)
queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
aguacates, en rodajas finas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

salsa
2 cda (36g)
aceite
1/2 cdita (mL)
espinaca fresca
1 oz (28g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.)
(117g)
queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
aguacates, en rodajas finas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Añade queso, espinacas y rodajas de aguacate a la mitad de la tortilla. Dobra la tortilla por la mitad y presiona suavemente.
Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade la quesadilla y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
Corta y sirve con salsa.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

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 2 ↗

Comer los día 3

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber

**cebolla**

1/2 cucharada, picada (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)

(31g)

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.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 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 3 ↗

Comer los día 4

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata

aceite

1/2 cda (mL)

batatas / boniatos, cortado en rodajas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Pechuga de pollo con balsámico

4 oz - 158 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (113g)
vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/8 cdita (0g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
romero, seco
1/6 cda (1g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

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 desprendga 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.

Alitas estilo búfalo

4 onza(s) - 233 kcal ● 18g protein ○ 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)
salsa Frank's Red Hot
2 cucharadita (mL)
aceite
1/8 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
4 oz (113g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pollo al horno con tomates y aceitunas

3 oz - 150 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
3 tomates cherry (51g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
aceitunas verdes
3 grande (13g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
chile en polvo
1/2 cdita (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 oz (85g)
albahaca fresca, desmenuzado
3 hojas (2g)

Para las 2 comidas:

tomates
6 tomates cherry (102g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
aceitunas verdes
6 grande (26g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
chile en polvo
1 cdita (3g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
albahaca fresca, desmenuzado
6 hojas (3g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

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.

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

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

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