

Meal Plan - Dieta de 30 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.strongfastr.com>

Day 1

910 kcal ● 43g protein (19%) ● 45g fat (45%) ● 70g carbs (31%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

395 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Cena

295 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Alitas de pollo a la BBQ
4 onza(s)- 182 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Day 2

1009 kcal ● 56g protein (22%) ● 47g fat (42%) ● 75g carbs (30%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

395 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Cena

390 kcal, 30g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa
392 kcal

Day 3

890 kcal ● 60g protein (27%) ● 30g fat (30%) ● 83g carbs (37%) ● 11g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 9g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Almuerzo

260 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Arroz integral con mantequilla
125 kcal



Pollo fácil con ajo
3 onza(s)- 137 kcal

Cena

390 kcal, 30g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa
392 kcal

Day 4

900 kcal ● 55g protein (24%) ● 40g fat (40%) ● 71g carbs (31%) ● 9g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 9g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Almuerzo

260 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Arroz integral con mantequilla
125 kcal



Pollo fácil con ajo
3 onza(s)- 137 kcal

Cena

400 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal

Day 5

919 kcal ● 48g protein (21%) ● 47g fat (46%) ● 63g carbs (28%) ● 13g fiber (6%)

Desayuno

235 kcal, 9g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Almuerzo

280 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1/2 sándwich(es)- 281 kcal

Cena

400 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal

Day 6

1014 kcal ● 59g protein (23%) ● 54g fat (48%) ● 55g carbs (22%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 24g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones
149 kcal



Tostada con mantequilla
1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Almuerzo

425 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra
244 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 156 kcal

Cena

340 kcal, 23g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 7

1014 kcal ● 59g protein (23%) ● 54g fat (48%) ● 55g carbs (22%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 24g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Almuerzo

425 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 156 kcal

Cena

340 kcal, 23g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Lista de compras



Productos avícolas

- alitas de pollo, con piel, crudas**
4 oz (114g)
- pavo molido, crudo**
1/2 lbs (227g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
6 oz (170g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
1 muslo(s) (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue**
1 cucharada (17g)
- clama chowder enlatada**
2 lata (524 g) (1038g)

Especias y hierbas

- sal**
5 g (5g)
- pimienta negra**
2 1/4 g (2g)
- ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)

Bebidas

- agua**
1 1/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- arroz integral**
1/2 taza (95g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias**
4 mediana (244g)
- tomates**
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (276g)
- mezcla de verduras congeladas**
12 3/4 oz (362g)
- hojas de kale**
3/4 taza, picada (30g)
- ajo**
1 1/2 diente(s) (5g)
- champiñones**
5 oz (137g)

Frutas y jugos

- naranja**
5 naranja (770g)
- jugo de fruta**
12 fl oz (mL)
- aguacates**
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- clementinas**
2 fruta (148g)
- jugo de lima**
1 cdita (mL)
- fresas**
4 mediano (diá. 3,2 cm) (48g)

Productos lácteos y huevos

- huevos**
10 1/2 grande (525g)
- mantequilla**
1/3 barra (34g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
1/2 taza (113g)
- claras de huevo**
4 grande (132g)
- queso de cabra**
1 oz (28g)

Otro

- mezcla de quinoa saborizada**
1/2 paquete (140 g) (69g)
- mezcla de hojas verdes**
4 1/2 taza (135g)

Productos horneados

- pan rallado**
2 cucharada (14g)
- pan**
4 rebanada (128g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
1 lata (172g)

Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados**
6 cucharada (51g)

- pimiento**
1 grande (164g)
- cebolla**
1/4 pequeña (18g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 1/2 cdita (mL)
- aceite de oliva**
3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
4 1/2 cda (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

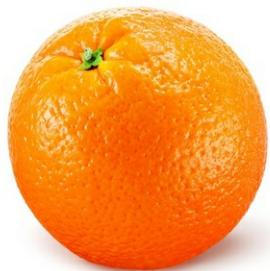
1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)
hojas de kale
4 cucharada, picada (10g)
sal
1/2 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)
hojas de kale
3/4 taza, picada (30g)
sal
1 1/2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

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



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal ● 21g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
claras de huevo
2 grande (66g)
huevos
1 grande (50g)
champiñones, picado
2 2/3 cucharada, en trozos o láminas (12g)
tomates, picado
1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
claras de huevo
4 grande (132g)
huevos
2 grande (100g)
champiñones, picado
1/3 taza, en trozos o láminas (23g)
tomates, picado
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

1. Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor. Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio. Vierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima. Cocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobra la mitad del omelet sobre la otra. Sirve.

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan
1/2 rebanada (16g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)

Para las 2 comidas:

clama chowder enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
tomates
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3/8 cda (5g)
arroz integral
2 cucharada (24g)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
3/4 cda (11g)
arroz integral
4 cucharada (48g)
sal
1/6 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pollo fácil con ajo

3 onza(s) - 137 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1/4 cda (4g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 oz (85g)
pan rallado
1 cucharada (7g)
ajo, picado finamente
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1/2 cda (7g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
pan rallado
2 cucharada (14g)
ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla/margarina con el ajo. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de mantequilla/ajo, dejando que el exceso escurra, luego cubre completamente con pan rallado.
3. Coloca el pollo empanado en una fuente para hornear. Combina cualquier resto de la salsa de mantequilla/ajo con pan rallado y vierte la mezcla sobre las piezas de pollo. Hornea en el horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. El tiempo puede variar según el grosor de la pechuga.
4. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriendolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas
2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
queso de cabra
1 oz (28g)
mantequilla
1 cdita (5g)
fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas
4 mediano (diá. 3,2 cm) (48g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
3 cucharada (26g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Alitas de pollo a la BBQ

4 onza(s) - 182 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

alitas de pollo, con piel, crudas
4 oz (114g)
salsa barbecue
1 cucharada (17g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Vacía los jugos de la bandeja un par de veces durante la cocción para lograr alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi hecho, calienta la salsa barbacoa en una cacerola hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén listas y mezcla con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
4 cucharadita (16g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

392 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
pavo molido, crudo
4 oz (113g)
mezcla de quinoa saborizada
1/4 paquete (140 g) (35g)
mezcla de verduras congeladas
1/4 paquete (454 g c/u) (113g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
mezcla de quinoa saborizada
1/2 paquete (140 g) (69g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (454 g c/u) (227g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pavo, desmenúcelo y dórelo, removiendo ocasionalmente, hasta que esté completamente cocido. Sazone al gusto con sal y pimienta.
2. Mientras tanto, prepare la mezcla de quinoa y las verduras mixtas según las indicaciones del paquete.
3. Cuando todo esté listo, mézclelo todo (o manténgalo separado) y sirva.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
4 cucharadita (16g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Muslos de pollo con champiñones

3 oz - 295 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1/4 cda (4g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/2 muslo(s) (85g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
mantequilla
1/2 cda (7g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 muslo(s) (170g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
4 oz (113g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
pimiento
1/2 grande (82g)
cebolla
1/8 pequeña (9g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 grande (164g)
cebolla
1/4 pequeña (18g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

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 llenar 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.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry
(56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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