

Meal Plan - Dieta de 40 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

988 kcal ● 67g protein (27%) ● 52g fat (47%) ● 50g carbs (20%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

330 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

455 kcal, 41g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Day 2

952 kcal ● 70g protein (29%) ● 44g fat (42%) ● 53g carbs (22%) ● 16g fiber (7%)

Desayuno

200 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

295 kcal, 21g proteína, 17g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de roast beef y pepinillo

1/2 sándwich(es)- 227 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

455 kcal, 41g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Day 3

969 kcal ● 60g protein (25%) ● 20g fat (19%) ● 117g carbs (48%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

400 kcal, 26g proteína, 46g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
174 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1/2 sándwich(es)- 185 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

405 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1/2 patata(s)- 260 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Day 4

982 kcal ● 76g protein (31%) ● 27g fat (25%) ● 93g carbs (38%) ● 16g fiber (7%)

Desayuno

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

410 kcal, 42g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Cena

405 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1/2 patata(s)- 260 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Day 5

1037 kcal ● 43g protein (17%) ● 48g fat (42%) ● 89g carbs (34%) ● 20g fiber (8%)

Desayuno

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 26g grasa



Papas fritas de batata
177 kcal



Salchicha italiana
1 unidad- 257 kcal

Cena

435 kcal, 21g proteína, 47g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de lentejas
361 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Day 6

978 kcal ● 51g protein (21%) ● 49g fat (45%) ● 70g carbs (29%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de zanahoria
3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
99 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 26g grasa



Papas fritas de batata
177 kcal



Salchicha italiana
1 unidad- 257 kcal

Cena

350 kcal, 23g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Jugo de frutas
2/3 taza(s)- 76 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
206 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 7

979 kcal ● 58g protein (24%) ● 47g fat (43%) ● 70g carbs (28%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal

Cena

350 kcal, 23g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

206 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Almuerzo

435 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es)- 408 kcal

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (377g)
- ☐ jugo de lima
2 1/4 cdita (mL)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ jugo de fruta
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ clementinas
1 fruta (74g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
4 1/4 g (4g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- ☐ pimentón
1/3 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1/6 cdita, hojas (0g)
- ☐ albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)
- ☐ condimento chipotle
1/3 cdita (1g)
- ☐ romero, seco
1/4 cdita (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
2 grande (328g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (58g)
- ☐ pepinillos
2 rebanadas (14g)
- ☐ batatas / boniatos
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (513g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (63g)
- ☐ apio crudo
2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)
- ☐ tomates triturados en lata
1/6 lata (68g)
- ☐ ajo
1/3 diente(s) (1g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/4 lata (387g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
1 barra (28g)
- ☐ mantequilla
1/2 cda (7g)
- ☐ queso en lonchas
1 2/3 oz (47g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ leche entera
1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
- ☐ ghee
1 1/3 cdita (6g)
- ☐ queso
1/2 taza, rallada (57g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 oz (256g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de roast beef
2 oz (57g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 taza (150g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
6 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
3 cdita (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ zanahorias
7 1/3 mediana (447g)
- ☐ hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
- ☐ champiñones
1 1/2 oz (43g)

- ☐ salsa barbecue
2 3/4 cucharada (48g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
14 oz (394g)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 2/3 oz (189g)

Dulces

- ☐ miel
1 1/3 cdita (9g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

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

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada (96g)

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
 2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

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



Para una sola comida:

zanahorias
3 1/2 mediana (214g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
7 mediana (427g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 palito(s)

queso en hebras
1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de roast beef y pepinillo

1/2 sándwich(es) - 227 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

pan

1 rebanada(s) (32g)

fiambre de roast beef

2 oz (57g)

queso en lonchas

1 rebanada (19 g c/u) (19g)

pepinillos

2 rebanadas (14g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

1. Arma el sándwich untando mostaza en una rebanada de pan y colocando el resto de ingredientes encima. Sirve.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 7g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

pimienta negra

1/4 pizca (0g)

sal

1/4 pizca (0g)

jugo de lima

1/4 cdita (mL)

aguacates

1/8 aguacate(s) (25g)

pan

1 rebanada (32g)

atún enlatado, escurrido

1/4 lata (43g)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (4g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Mandarina

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



Rinde 1 mandarina(s)

clementinas

1 fruta (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal ● 40g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
aceite
1 cda (mL)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
6 oz (170g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 tallo(s) de apio
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 kiwi
kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Almuerzo 5

Comer los día 5 y día 6

Papas fritas de batata

177 kcal  3g protein  5g fat  26g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
pimentón
1/6 cdita (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, pelado
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
pimentón
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, pelado
2/3 lbs (303g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Salchicha italiana

1 unidad - 257 kcal  14g protein  21g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
1 link (108g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

hojas de kale

1/2 taza, picada (20g)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada(s) (64g)

queso

1/2 taza, rallada (57g)

champiñones

1 1/2 oz (43g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- aguacates
- 1 aguacate(s) (201g)
- jugo de lima
- 2 cdita (mL)
- sal
- 2 pizca (1g)
- pimienta negra
- 2 pizca (0g)
- pimiento
- 2 grande (328g)
- cebolla
- 1/2 pequeña (35g)
- atún enlatado, escurrido
- 2 lata (344g)

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.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

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



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
salsa barbecue	salsa barbecue
4 cucharadita (24g)	2 2/3 cucharada (48g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda	pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)	1/2 lbs (224g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad	batatas / boniatos, cortado por la mitad
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)	1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbre las 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.

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal 2g protein 1g fat 32g carbs 1g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
jugo de fruta	jugo de fruta
10 fl oz (mL)	20 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3

Comer los día 5

Sopa de lentejas

361 kcal ● 18g protein ● 10g fat ● 41g carbs ● 9g fiber



orégano seco

1/6 cdita, hojas (0g)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

albahaca, seca

1/6 cdita, hojas (0g)

tomates triturados en lata

1/6 lata (68g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

2 cucharadita (mL)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

apio crudo, picado

1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (13g)

ajo, picado

1/3 diente(s) (1g)

zanahorias, cortado en cubitos

1/3 mediana (20g)

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/8 taza(s) (3g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega las lentejas, y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

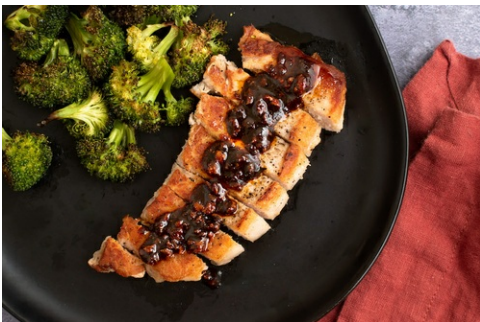
Para las 2 comidas:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

206 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

ghee
2/3 cdita (3g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1/4 lbs (94g)
miel
2/3 cdita (5g)
condimento chipotle
1/6 cdita (0g)
agua
1/3 cda (mL)
aceite
2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

ghee
1 1/3 cdita (6g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 2/3 oz (189g)
miel
1 1/3 cdita (9g)
condimento chipotle
1/3 cdita (1g)
agua
2/3 cda (mL)
aceite
1 1/3 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 sazónador 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.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.
-