

Meal Plan - Dieta de 50 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

945 kcal ● 57g protein (24%) ● 65g fat (62%) ● 21g carbs (9%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

355 kcal, 22g proteína, 13g carbohidratos netos, 23g grasa



Muslos de pollo con champiñones

3 oz- 295 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Cena

350 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



Pollo al estilo ranch

4 onza(s)- 230 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Day 2

1028 kcal ● 53g protein (20%) ● 72g fat (63%) ● 26g carbs (10%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Pistachos

188 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

350 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



Pollo al estilo ranch

4 onza(s)- 230 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Day 3


979 kcal61g protein (25%)58g fat (53%)42g carbs (17%)10g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa

Mandarina


1 mandarina(s)- 39 kcal

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa

Pistachos


188 kcal

Sándwich de queso a la plancha


1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

300 kcal, 33g proteína, 5g carbohidratos netos, 16g grasa

Ensalada caprese

142 kcal

Pechuga de pollo básica

4 onza(s)- 159 kcal

Day 4


1071 kcal63g protein (23%)58g fat (49%)63g carbs (23%)12g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa

Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Barrita de granola alta en proteínas


1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

375 kcal, 22g proteína, 40g carbohidratos netos, 12g grasa

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es)- 243 kcal

Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

455 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Alitas de pollo estilo búfalo

8 onza(s)- 338 kcal

Day 5

1071 kcal ● 63g protein (23%) ● 58g fat (49%) ● 63g carbs (23%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

375 kcal, 22g proteína, 40g carbohidratos netos, 12g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es)- 243 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

455 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo

8 onza(s)- 338 kcal

Day 6

993 kcal ● 55g protein (22%) ● 26g fat (23%) ● 114g carbs (46%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

210 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 3g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Avena proteica nocturna de café

169 kcal

Almuerzo

460 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1/2 sándwich(es)- 175 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

325 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Arroz blanco

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

Day 7

993 kcal ● 55g protein (22%) ● 26g fat (23%) ● 114g carbs (46%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

210 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 3g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Avena proteica nocturna de café

169 kcal

Cena

325 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Arroz blanco

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

Almuerzo

460 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1/2 sándwich(es)- 175 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aderezo ranch
2 cda (mL)
- ☐ aceite
2/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
- ☐ spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/2 muslo(s) (85g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/8 paquete (155 g) (67g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
3 cucharada, picada (45g)
- ☐ tomates
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (288g)
- ☐ champiñones
2 oz (57g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
3 cda (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ clementinas
5 fruta (370g)

Bebidas

- ☐ agua
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ Café, filtrado
3 cda (44g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 1/4 cda (18g)
- ☐ huevos
2 grande (100g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ☐ queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
- ☐ leche entera
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharadita (16g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/4 taza (41g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)

☐ plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

☐ naranja
4 naranja (616g)

Especias y hierbas

☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)

☐ sal
1/4 oz (7g)

☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)

☐ albahaca fresca
2 3/4 cucharada de hojas enteras (4g)

☐ hummus
2 cda (30g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)

☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)

Dulces

☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)

Cereales para el desayuno

☐ avena clásica, copos
1/2 taza (41g)

Salchichas y fiambres

☐ fiambres de pavo
4 oz (113g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

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

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mandarina

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



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal  10g protein  12g fat  12g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

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 2 comidas:

jarabe de arce
2 cdita (mL)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
avena clásica, copos
1/2 taza (41g)
Café, filtrado
3 cda (44g)

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

Muslos de pollo con champiñones

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



Rinde 3 oz

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)

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

vierta la salsa de
champiñones sobre el
pollo y sirva.

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

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



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
queso en lonchas
1 rebanada (28 g c/u) (28g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
1 cda (14g)
queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s
cada una (0g)
plátano, cortado en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (59g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s
cada una (0g)
plátano, cortado en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1/2 sándwich(es) - 175 kcal ● 15g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fiambres de pavo
2 oz (57g)
pan
1 rebanada(s) (32g)
hummus
1 cda (15g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
aceite
1/8 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

fiambres de pavo
4 oz (113g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
hummus
2 cda (30g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
aceite
1/4 cdita (mL)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

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.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo al estilo ranch

4 onza(s) - 230 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch

1 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

4 oz (112g)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla para aderezo ranch

1/8 sobre (28 g) (4g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch

2 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla para aderezo ranch

1/4 sobre (28 g) (7g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

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 caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



queso mozzarella fresco

1 oz (28g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Pechuga de pollo básica

4 onza(s) - 159 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber





Rinde 4 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

4 oz (112g)

aceite

1/4 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 y día 5

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.

Alitas de pollo estilo búfalo

8 onza(s) - 338 kcal ● 29g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1/2 lbs (227g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
2 cucharada (33g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
calabacín
1/2 grande (162g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
4 cucharada (65g)
queso de cabra
1 oz (28g)
calabacín
1 grande (323g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

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.
-