

# Meal Plan - Dieta de 60 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

1023 kcal ● 62g protein (24%) ● 38g fat (34%) ● 81g carbs (32%) ● 27g fiber (11%)

### Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos con aguacate y salsa](#)

254 kcal

### Almuerzo

425 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



[Sopa mexicana de pozole](#)

113 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)

171 kcal



[Chips de tortilla](#)

141 kcal

### Cena

345 kcal, 29g proteína, 38g carbohidratos netos, 4g grasa



[Patata asada básica](#)

1/2 patata(s)- 132 kcal



[Pollo estilo jerk](#)

3 onza(s)- 130 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal

## Day 2

1029 kcal ● 121g protein (47%) ● 45g fat (39%) ● 20g carbs (8%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos con aguacate y salsa](#)

254 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 44g proteína, 9g carbohidratos netos, 8g grasa



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

6 onza(s)- 222 kcal

### Cena

470 kcal, 69g proteína, 8g carbohidratos netos, 17g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

10 2/3 onza(s)- 423 kcal



[Remolachas](#)

2 remolachas- 48 kcal

## Day 3

1029 kcal ● 121g protein (47%) ● 45g fat (39%) ● 20g carbs (8%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 44g proteína, 9g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Guisantes sugar snap

82 kcal



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s)- 222 kcal

### Cena

470 kcal, 69g proteína, 8g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal



#### Remolachas

2 remolachas- 48 kcal

## Day 4

1018 kcal ● 61g protein (24%) ● 40g fat (35%) ● 89g carbs (35%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

250 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

### Almuerzo

410 kcal, 22g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



#### Sándwich club de pollo en bagel

1/2 sándwich(es)- 336 kcal

### Cena

355 kcal, 29g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal



#### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal

## Day 5

978 kcal ● 66g protein (27%) ● 38g fat (35%) ● 80g carbs (33%) ● 14g fiber (6%)

### Desayuno

250 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

### Almuerzo

370 kcal, 28g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Sándwich de ensalada de pollo

1/2 sándwich(es)- 240 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Cena

355 kcal, 29g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal



#### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal

## Day 6

1056 kcal ● 73g protein (28%) ● 54g fat (46%) ● 58g carbs (22%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

250 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

370 kcal, 28g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Sándwich de ensalada de pollo

1/2 sándwich(es)- 240 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Cena

435 kcal, 29g proteína, 20g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



#### Ensalada de salmón y garbanzos

334 kcal

## Day 7

984 kcal ● 62g protein (25%) ● 59g fat (54%) ● 39g carbs (16%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

250 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

300 kcal, 17g proteína, 7g carbohidratos netos, 21g grasa



**Guisantes sugar snap**  
41 kcal



**Salchicha italiana**  
1 unidad- 257 kcal

### Cena

435 kcal, 29g proteína, 20g carbohidratos netos, 23g grasa



**Leche**  
2/3 taza(s)- 99 kcal



**Ensalada de salmón y garbanzos**  
334 kcal

---

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
1 oz (mL)
- aceite de oliva  
1/6 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
1 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
1 1/2 cda (mL)
- mayonesa  
1 1/4 oz (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces  
4 cucharadita (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
1/2 pizca (0g)
- pimienta de Jamaica molida  
1/8 cdita (0g)
- tomillo, seco  
1/8 cdita, hojas (0g)
- vinagre de vino tinto  
1/2 cda (mL)
- condimento chipotle  
1/4 cdita (1g)
- limón y pimienta  
3/4 cda (5g)
- pimienta negra  
1/8 cdita, molido (0g)
- mostaza Dijon  
1 cdita (5g)
- comino molido  
1/4 cdita (1g)

## Verduras y productos vegetales

- patatas  
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
- cebolla  
3/8 cda picada (4g)
- ajo  
3/8 diente(s) (1g)
- chiles habanero  
1/8 pimiento (2g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
4 2/3 taza (672g)
- edamame, congelado, sin vaina  
1/2 taza (59g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
6 remolacha(s) (300g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1327g)

## Bebidas

- agua  
1/8 taza(s) (mL)

## Otro

- tomates guisados con pimientos y especias  
1/8 lata (~425 g) (53g)
- mezcla de hojas verdes  
4 1/2 taza (135g)
- Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda  
1 link (108g)

## Cereales y pastas

- hominy blanco  
1/8 lata (440 g) (55g)

## Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo  
2 oz (57g)

## Aperitivos

- totopos (tortilla chips)  
1 oz (28g)
- barrita pequeña de granola  
2 barra (50g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa  
4 1/2 cda (81g)
- salsa barbecue  
2 3/4 cucharada (48g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
9 grande (450g)
- queso en lonchas  
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- queso romano  
1/4 cda (2g)

**tomates**  
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (52g)

**lechuga romana**  
1/2 hoja interior (3g)

**espinaca fresca**  
1/4 paquete (170 g) (43g)

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

**apio crudo**  
1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

**tomates secos al sol**  
2 pieza(s) (20g)

## Dulces

**azúcar moreno**  
3/8 cda (5g)

## Legumbres y derivados

**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cda (mL)

**hummus**  
1 1/2 cda (23g)

**garbanzos, en conserva**  
1/4 lata(s) (112g)

**mantequilla**  
2 cdta (9g)

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

**aguacates**  
1 3/4 aguacate(s) (352g)

**framboesas**  
1 1/2 taza (185g)

**arándanos secos**  
4 cucharadita (13g)

**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)

## Productos horneados

**bagel**  
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

**pan**  
4 rebanada (128g)

## Salchichas y fiambres

**fiambres de pollo**  
2 oz (57g)

## Productos de frutos secos y semillas

**nueces**  
4 cucharadita, picada (10g)

## Productos de pescado y mariscos

**salmon**  
6 oz (170g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal ● 9g protein ● 20g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salsa**  
1 1/2 cda (27g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

**salsa**  
4 1/2 cda (81g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia (revuelto, estrellado, etc.)
2. Sazona con sal y pimienta y cubre con el aguacate cortado en dados y la salsa.
3. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

### Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
3/4 taza (92g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

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

### 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 cúbrelas 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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sopa mexicana de pozole

113 kcal ● 13g protein ● 2g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**condimento chipotle**  
1/4 cdita (1g)  
**tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir**  
1/8 lata (~425 g) (53g)  
**hominy blanco, sin escurrir**  
1/8 lata (440 g) (55g)  
**solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
2 oz (57g)

1. Calienta una cacerola grande a fuego medio-alto. Engrasa la olla con spray de cocina.
2. Espolvorea la carne de cerdo de manera uniforme con la mezcla de condimentos chipotle.
3. Añade la carne de cerdo a la olla; cocina 4 minutos o hasta que se dore.
4. Incorpora el hominy, los tomates y 1 taza de agua. Lleva a ebullición; cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento 20 minutos o hasta que la carne de cerdo esté tierna. Incorpora cilantro (opcional).
5. Sirve.

### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1/2 taza (59g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

## Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber

**totopos (tortilla chips)**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s) - 222 kcal ● 38g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (168g)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
3/8 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
3/4 cda (5g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)  
**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

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

### Sándwich club de pollo en bagel

1/2 sándwich(es) - 336 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**lechuga romana**

1/2 hoja interior (3g)

**bagel**

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)

(53g)

**mayonesa**

1/2 cda (mL)

**queso en lonchas**

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

**fiambres de pollo**

2 oz (57g)

**tomates**

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Sándwich de ensalada de pollo

1/2 sándwich(es) - 240 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

1/4 pieza (43g)

**pan**

1 rebanada (32g)

**mayonesa**

1 cucharada (mL)

**jugo de limón**

1/8 cda (mL)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**aceite**

1/8 cda (mL)

**apio crudo, picado**

1/8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (5g)

Para las 2 comidas:

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

1/2 pieza (85g)

**pan**

2 rebanadas (64g)

**mayonesa**

2 cucharadas (mL)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**apio crudo, picado**

1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Unta el pollo con aceite por cada lado y colócalo en una bandeja para hornear.
3. Hornea durante 10-15 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté hecho.
4. Deja enfriar el pollo y luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
5. Mezcla todos los ingredientes excepto el pan y el aceite en un bol.
6. Para cada sándwich, unta la mezcla de manera uniforme sobre una rebanada de pan y cubre con otra rebanada.

### Copa de quesos 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 quesón y fruta del envase y sirve.

---

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

---

### Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Salchicha italiana

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



Rinde 1 unidad

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

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno.  
Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta  $\frac{1}{2}$ " 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  $350^{\circ}\text{F}$  ( $180^{\circ}\text{C}$ ). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Patata asada básica

1/2 patata(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 patata(s)

**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**patatas**  
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. HORNO:  
2. Precalienta el horno a  $350^{\circ}\text{F}$  ( $180^{\circ}\text{C}$ ) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócalas en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.

3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y píñchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

---

## Pollo estilo jerk

3 onza(s) - 130 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

**cebolla**

3/8 cda picada (4g)

**azúcar moreno**

3/8 cda (5g)

**aceite de oliva**

1/8 cdita (mL)

**salsa de soja (tamari)**

1/2 cda (mL)

**ajo**

3/8 diente(s) (1g)

**pimienta de Jamaica molida**

1/8 cdita (0g)

**tomillo, seco**

1/8 cdita, hojas (0g)

**vinagre de vino tinto**

1/2 cda (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin**

**piel, cruda**

3 oz (85g)

**chiles habanero, sin semillas**

1/8 pimiento (2g)

1. Combina la cebolla, el azúcar moreno, la salsa de soja, el vinagre de vino tinto, el tomillo, el aceite, el ajo, la pimienta de Jamaica y el chile habanero (usa menos chile si prefieres que el plato sea menos picante) en un procesador de alimentos o licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Coloca el pollo en un bol, vierte aproximadamente la mitad de la salsa sobre él y frota la salsa uniformemente por el pollo. (Opcional: cubre y marina en la nevera durante al menos una hora.)

2. Calienta una sartén o plancha para grill a fuego medio-alto. Añade el pollo y cocina 5-6 minutos por lado hasta que ya no esté rosado por dentro.
3. En una sartén pequeña, calienta la salsa restante un par de minutos hasta que espese ligeramente. Vierte sobre el pollo al servir.

## Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2/3 lbs (299g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite**  
1 1/3 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.

### Remolachas

2 remolachas - 48 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
4 remolacha(s) (200g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**arándanos secos**  
2 cucharadita (7g)  
**nueces**  
2 cucharadita, picada (5g)  
**espinaca fresca**  
1/8 paquete (170 g) (21g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
2 cucharadita (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1/8 cda (1g)

Para las 2 comidas:

**arándanos secos**  
4 cucharadita (13g)  
**nueces**  
4 cucharadita, picada (10g)  
**espinaca fresca**  
1/4 paquete (170 g) (43g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
4 cucharadita (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1/4 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

### 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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

---

### Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada de salmón y garbanzos

334 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 12g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**hummus**  
3/4 cda (11g)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cdita (3g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**comino molido**  
1/8 cdita (0g)  
**aceite**  
1/8 cdita (mL)  
**salmón**  
3 oz (85g)  
**aguacates, picado**  
1/8 aguacate(s) (25g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1/8 lata(s) (56g)  
**tomates secos al sol, cortado en rodajas finas**  
1 pieza(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**hummus**  
1 1/2 cda (23g)  
**mostaza Dijon**  
1 cdita (5g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**aceite**  
1/8 cdita (mL)  
**salmón**  
6 oz (170g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates secos al sol, cortado en rodajas finas**  
2 pieza(s) (20g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Añade los garbanzos a una bandeja y mézclalos con el aceite, el comino y un poco de sal hasta que queden bien cubiertos.
3. Mueve los garbanzos hacia los lados de la bandeja y coloca el salmón con la piel hacia abajo en el centro. Sazona el salmón con un poco de sal y pimienta y hornea 14-16 minutos hasta que el salmón esté cocido y los garbanzos dorados.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcla el hummus, la mostaza, el jugo de limón y un poco de sal y pimienta para hacer el aliño. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar la consistencia.
5. Cuando el salmón esté listo y lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos.
6. Sirve las hojas verdes con tomates secos, aguacate, garbanzos, salmón y el aliño.