

# Meal Plan - Dieta de 70 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

1081 kcal ● 89g protein (33%) ● 53g fat (44%) ● 51g carbs (19%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

220 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



#### Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

### Almuerzo

445 kcal, 32g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

### Cena

415 kcal, 43g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Bol de pollo, brócoli y batata

286 kcal

## Day 2

1026 kcal ● 77g protein (30%) ● 46g fat (41%) ● 64g carbs (25%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

220 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



#### Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

### Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal

### Cena

365 kcal, 34g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

2 media(s) pimiento(s)- 367 kcal

## Day 3

992 kcal ● 72g protein (29%) ● 30g fat (27%) ● 96g carbs (39%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

155 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Huevos revueltos con pesto**  
1 huevo(s)- 99 kcal

### Almuerzo

395 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



**Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli**  
1 sándwich(es)- 258 kcal



**Galletas saladas**  
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

### Cena

445 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



**Sopa mexicana de pozole**  
302 kcal



**Chips de tortilla**  
141 kcal

## Day 4

992 kcal ● 72g protein (29%) ● 30g fat (27%) ● 96g carbs (39%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

155 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Huevos revueltos con pesto**  
1 huevo(s)- 99 kcal

### Almuerzo

395 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



**Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli**  
1 sándwich(es)- 258 kcal



**Galletas saladas**  
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

### Cena

445 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



**Sopa mexicana de pozole**  
302 kcal



**Chips de tortilla**  
141 kcal

## Day 5

961 kcal ● 70g protein (29%) ● 35g fat (33%) ● 75g carbs (31%) ● 16g fiber (7%)

### Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Zanahorias y hummus

164 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pollo fácil con ajo

3 onza(s)- 137 kcal



#### Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



#### Puré de batata con mantequilla

125 kcal

### Cena

370 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal

## Day 6

961 kcal ● 70g protein (29%) ● 35g fat (33%) ● 75g carbs (31%) ● 16g fiber (7%)

### Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Zanahorias y hummus

164 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pollo fácil con ajo

3 onza(s)- 137 kcal



#### Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



#### Puré de batata con mantequilla

125 kcal

### Cena

370 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal

## Day 7

1000 kcal ● 73g protein (29%) ● 41g fat (37%) ● 67g carbs (27%) ● 18g fiber (7%)

### Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Zanahorias y hummus

164 kcal

### Cena

335 kcal, 39g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal

### Almuerzo

430 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Mandarina

4 mandarina(s)- 156 kcal



#### Sándwich club de pollo

1/2 sándwich(es)- 273 kcal



# Lista de compras



## Otro

- queso provolone**  
1 container (170g)
- mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cdita (1g)
- tomates guisados con pimientos y especias**  
2/3 lata (~425 g) (280g)
- mezcla para coleslaw**  
2/3 taza (60g)

## Verduras y productos vegetales

- brócoli congelado**  
1/4 paquete (71g)
- batatas / boniatos**  
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)
- lechuga romana**  
2 1/2 hoja interior (15g)
- pimiento**  
1 1/6 grande (193g)
- cebolla**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- tomates**  
1 3/4 entero mediano (~6.4 cm diá.) (219g)
- champiñones**  
1/2 lbs (244g)
- ajo**  
1 1/2 diente(s) (5g)
- zanahorias baby**  
48 mediana (480g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
3 oz (85g)
- zanahorias**  
3/8 mediana (23g)

## Especias y hierbas

- sal**  
1/4 cdita (2g)
- pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)
- pimentón**  
1/4 cdita (1g)
- tomillo, seco**  
1/8 oz (1g)
- condimento chipotle**  
1 1/3 cdita (3g)

## Grasas y aceites

## Productos lácteos y huevos

- queso provolone**  
1 rebanada(s) (28g)
- huevos**  
9 grande (450g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- queso en lonchas**  
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)
- queso mozzarella rallado**  
4 cucharada (22g)
- mantequilla**  
1/6 barra (21g)
- leche entera**  
1 1/2 taza(s) (mL)

## Productos de res

- sirloin, crudo**  
4 oz (113g)

## Frutas y jugos

- clementinas**  
6 fruta (444g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1/2 lata (~540 g) (263g)
- salsa pesto**  
1 1/2 oz (46g)
- salsa barbecue**  
3 1/4 fl oz (116g)
- vinagre de sidra de manzana**  
3/8 cucharadita (mL)

## Productos horneados

- pan**  
1/3 lbs (160g)
- galletas saladas multigrano**  
16 crackers (56g)
- pan rallado**  
2 cucharada (14g)

## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar**  
1 cucharada (9g)

aceite de oliva  
1/4 oz (mL)

aceite  
1 1/3 oz (mL)

mayonesa  
1/2 cda (mL)

## Productos avícolas

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
1 3/4 lbs (788g)

hominy blanco  
2/3 lata (440 g) (293g)

## Bebidas

agua  
2/3 taza(s) (mL)

## Productos de cerdo

solomillo de cerdo, crudo  
2/3 lbs (302g)

## Aperitivos

totopos (tortilla chips)  
2 oz (57g)

## Salchichas y fiambres

fiambres de pollo  
10 oz (284g)

## Legumbres y derivados

hummus  
12 cda (180g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### Tomates cherry

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



Para una sola comida:

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

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

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Huevos revueltos con pesto

1 huevo(s) - 99 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**salsa pesto**  
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**salsa pesto**  
1 cda (16g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)

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.

### Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
4 cda (60g)  
**zanahorias baby**  
16 mediana (160g)

Para las 3 comidas:

**hummus**  
12 cda (180g)  
**zanahorias baby**  
48 mediana (480g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 wrap(s) de lechuga

**lechuga romana**

2 hoja interior (12g)

**queso provolone**

1 rebanada(s) (28g)

**mezcla de hierbas italianas**

1/4 cdita (1g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**sirloin, crudo, cortado en tiras**

4 oz (113g)

**pimiento, cortado en tiras**

1 pequeña (74g)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Rinde 1/2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 1 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



### champiñones

4 cucharada, picada (18g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**queso en lonchas**  
1/2 rebanada (21 g c/u) (11g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

1 sándwich(es) - 258 kcal ● 24g protein ● 3g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**fiambres de pollo**  
4 oz (113g)  
**salsa barbecue**  
2 cda (34g)  
**mezcla para coleslaw**  
1/3 taza (30g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**fiambres de pollo**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa barbecue**  
4 cda (68g)  
**mezcla para coleslaw**  
2/3 taza (60g)

1. Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

## Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**galletas saladas multigrano**  
8 crackers (28g)

Para las 2 comidas:

**galletas saladas multigrano**  
16 crackers (56g)

### 1. Disfruta.

---

## Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

### 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.

---

## Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

### Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

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

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber

Rinde 4 mandarina(s)

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Sándwich club de pollo

1/2 sándwich(es) - 273 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**fiambres de pollo**  
2 oz (57g)  
**queso en lonchas**  
1 rebanada (21 g c/u) (21g)  
**mayonesa**  
1/2 cda (mL)  
**lechuga romana**  
1/2 hoja interior (3g)  
**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**tomates**  
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

## Cena 1

Comer los día 1

### Copa de quesón y fruta

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



Rinde 1 envase

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

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

### Bol de pollo, brócoli y batata

286 kcal ● 29g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



**brócoli congelado**  
1/4 paquete (71g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**pimentón**  
1/4 cdita (1g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
4 oz (112g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

2 media(s) pimiento(s) - 367 kcal ● 34g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 media(s) pimiento(s)

#### pimiento

1 mediana (119g)

#### queso mozzarella rallado

4 cucharada (22g)

#### salsa pesto

1/6 frasco (177 g) (30g)

#### quinoa, sin cocinar

2 2/3 cucharadita (9g)

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

4 oz (113g)

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. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Debe rendir aproximadamente 1 taza de quinoa cocida. Reserva.

4. Mientras tanto, enciende el grill y coloca los pimientos bajo el grill durante 5 minutos hasta que la piel se amolle y ennegrezca. Retira y deja enfriar.

5. Precalienta el horno a 350 F (180 C).

6. En un bol mediano mezcla la quinoa, el pollo, el queso y el pesto.

7. Cuando los pimientos estén fríos, córtalos por la mitad y quita las semillas.

8. Rellena las mitades de pimiento con la mezcla de pollo y cubre con queso.

9. Hornea durante 10 minutos. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sopa mexicana de pozole

302 kcal ● 35g protein ● 5g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**condimento chipotle**  
2/3 cdita (1g)  
**tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir**  
1/3 lata (~425 g) (140g)  
**hominy blanco, sin escurrir**  
1/3 lata (440 g) (146g)  
**solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**condimento chipotle**  
1 1/3 cdita (3g)  
**tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir**  
2/3 lata (~425 g) (280g)  
**hominy blanco, sin escurrir**  
2/3 lata (440 g) (293g)  
**solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
2/3 lbs (302g)

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.

### Chips de tortilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**totopos (tortilla chips)**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 5 ↗

Comer los día 7

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

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



**aceite**

3/4 cda (mL)

**tomillo, seco**

1/6 cdita, hojas (0g)

**vinagre de sidra de manzana**

3/8 cucharadita (mL)

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**

3 oz (85g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**

6 oz (168g)

**zanahorias, cortado en rodajas finas**

3/8 mediana (23g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.

2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.