

# 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

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

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

Desayuno

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



Huevos cocidos  
1 huevo(s)- 69 kcal



Zanahorias y hummus  
164 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

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

Desayuno

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



Huevos cocidos  
1 huevo(s)- 69 kcal



Zanahorias y hummus  
164 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

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

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

## Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas  
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 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.

### 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 enfríe 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 requesón 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 requesón 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 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. 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 ampolle 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 cúbrealas 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.