

# Meal Plan - Dieta de 80 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.strongfastr.com>

## Day 1

965 kcal ● 88g protein (37%) ● 44g fat (41%) ● 42g carbs (17%) ● 11g fiber (5%)

### Desayuno

245 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Almuerzo

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



**Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto**  
2 media(s) pimiento(s)- 367 kcal

### Cena

355 kcal, 41g proteína, 9g carbohidratos netos, 16g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
6 oz- 300 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 taza(s)- 55 kcal

## Day 2

1016 kcal ● 85g protein (34%) ● 39g fat (35%) ● 65g carbs (26%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

245 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Sándwich de pavo y hummus estilo deli**  
1 sándwich(es)- 349 kcal

### Cena

355 kcal, 41g proteína, 9g carbohidratos netos, 16g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
6 oz- 300 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 taza(s)- 55 kcal

## Day 3

1050 kcal ● 81g protein (31%) ● 40g fat (34%) ● 80g carbs (31%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

215 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



#### Mini quiche fácil

1 quiche(s)- 96 kcal



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Ensalada mixta simple

68 kcal



#### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es)- 349 kcal

### Cena

420 kcal, 38g proteína, 29g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Sopa de huevo con pollo

267 kcal



#### Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

## Day 4

1011 kcal ● 82g protein (33%) ● 43g fat (38%) ● 63g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

215 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



#### Mini quiche fácil

1 quiche(s)- 96 kcal



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Ensalada mixta

61 kcal



#### Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz- 318 kcal

### Cena

420 kcal, 38g proteína, 29g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Sopa de huevo con pollo

267 kcal



#### Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

## Day 5

940 kcal ● 90g protein (38%) ● 34g fat (33%) ● 56g carbs (24%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



#### [Batido de proteína \(leche\)](#)

129 kcal



#### [Palitos de zanahoria](#)

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Almuerzo

375 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



#### [Chícharos sugar snap con mantequilla](#)

161 kcal



#### [Pechuga de pollo básica](#)

5 1/3 onza(s)- 212 kcal

### Cena

400 kcal, 35g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



#### [Pollo teriyaki](#)

4 onza(s)- 190 kcal



#### [Quinoa](#)

1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal

## Day 6

940 kcal ● 90g protein (38%) ● 34g fat (33%) ● 56g carbs (24%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



#### [Batido de proteína \(leche\)](#)

129 kcal



#### [Palitos de zanahoria](#)

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Almuerzo

375 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



#### [Chícharos sugar snap con mantequilla](#)

161 kcal



#### [Pechuga de pollo básica](#)

5 1/3 onza(s)- 212 kcal

### Cena

400 kcal, 35g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



#### [Pollo teriyaki](#)

4 onza(s)- 190 kcal



#### [Quinoa](#)

1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal

## Day 7

997 kcal ● 110g protein (44%) ● 32g fat (28%) ● 57g carbs (23%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Almuerzo

335 kcal, 54g proteína, 5g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Guisantes sugar snap

41 kcal



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal

### Cena

490 kcal, 39g proteína, 40g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



#### Kedgeree británico

271 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

---

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- tomates**  
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(804g)
- hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)
- pimiento**  
1 mediana (119g)
- espinacas picadas congeladas**  
6 cucharada (59g)
- cebolla**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
- lechuga romana**  
1/4 corazones (125g)
- cebolla roja**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (24g)
- pepino**  
1/3 pepino (21 cm) (94g)
- zanahorias**  
4 2/3 mediana (287g)
- guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)
- guisantes congelados**  
4 cucharada (34g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva**  
1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
1/4 lbs (mL)
- aceite**  
3/4 oz (mL)

## Especias y hierbas

- sal**  
4 g (4g)
- pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)
- chile en polvo**  
2 cdita (5g)
- albahaca fresca**  
12 hojas (6g)
- mostaza en polvo**  
1/6 cdita (0g)
- curry en polvo**  
1/4 cdita (1g)
- limón y pimienta**  
1/2 cda (3g)

## Productos lácteos y huevos

- queso mozzarella rallado**  
4 cucharada (22g)
- huevos**  
8 2/3 grande (433g)
- queso suizo**  
2 3/4 cucharada, rallada (18g)
- leche entera**  
3 2/3 taza(s) (mL)
- mantequilla**  
6 cdita (27g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto**  
1/6 frasco (177 g) (30g)
- caldo de pollo (listo para servir)**  
3 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar**  
3/4 taza (123g)
- harina multiusos**  
1/8 taza(s) (16g)
- arroz integral**  
2 cucharada (24g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes**  
4 taza (120g)
- aceite de sésamo**  
3/4 cdita (mL)
- Salsa teriyaki**  
4 cucharada (mL)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo**  
1/2 lbs (227g)

## Productos horneados

- pan**  
1/3 lbs (149g)
- Bollo**  
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)  
(112g)

## Legumbres y derivados

## Frutas y jugos

- aceitunas verdes  
12 grande (53g)
- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

hummus  
4 cda (60g)

salsa de soja (tamari)  
3/4 cdita (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel,  
cruda  
3 lbs (1371g)

## Productos de frutos secos y semillas

almendras  
3 cucharada, en tiras finas (20g)

## Productos de pescado y mariscos

tilapia, cruda  
1/4 lbs (126g)

bacalao, crudo  
4 oz (113g)

## Bebidas

polvo de proteína  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

agua  
1 1/2 taza(s) (mL)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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 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.

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

**tomates**

24 tomates cherry (408g)

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

### Mini quiche fácil

1 quiche(s) - 96 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pan**

1/3 rebanada (11g)

**mostaza en polvo**

1/8 cdita (0g)

**queso suizo**

4 cucharadita, rallada (9g)

**leche entera**

1/8 taza(s) (mL)

**huevos**

1/3 grande (17g)

**cebolla, picado**

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (9g)

Para las 2 comidas:

**pan**

2/3 rebanada (21g)

**mostaza en polvo**

1/6 cdita (0g)

**queso suizo**

2 2/3 cucharada, rallada (18g)

**leche entera**

1/6 taza(s) (mL)

**huevos**

2/3 grande (33g)

**cebolla, picado**

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

### Leche

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



Para una sola comida:

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**

1 1/2 mediana (92g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**

4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**fiambres de pavo**  
1/2 lbs (227g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**hummus**  
4 cda (60g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**aceite**  
1/2 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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada mixta

61 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



**lechuga romana, rallado**  
1/4 corazones (125g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)  
**aderezo para ensaladas**  
1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/8 pepino (21 cm) (19g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1/4 pequeño (14 cm de largo) (13g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 4 1/2 oz

**almendras**  
3 cucharada, en tiras finas (20g)  
**tilapia, cruda**  
1/4 lbs (126g)  
**harina multiusos**  
1/8 taza(s) (16g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
2 taza (288g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Pechuga de pollo básica

5 1/3 onza(s) - 212 kcal ● 34g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/3 lbs (149g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

## 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.

---

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

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

**1/2 lbs (224g)**

**aceite de oliva**

**1/4 cda (mL)**

**limón y pimienta**

**1/2 cda (3g)**

**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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**aceitunas verdes**  
6 grande (26g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
1 cdita (3g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (170g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
6 hojas (3g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

### Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sopa de huevo con pollo

267 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de sésamo**  
3/8 cdita (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
3/8 cdita (mL)  
**huevos**  
1 1/2 grande (75g)  
**caldo de pollo (listo para servir)**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**aceite**  
3/8 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3 oz (85g)  
**espinacas picadas congeladas**  
3 cucharada (29g)

Para las 2 comidas:

**aceite de sésamo**  
3/4 cdita (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
3/4 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**caldo de pollo (listo para servir)**  
3 taza(s) (mL)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
6 oz (170g)  
**espinacas picadas congeladas**  
6 cucharada (59g)

1. Añade el aceite (nota: no el aceite de sésamo) al fondo de una olla a fuego medio. Añade el pollo y cocina hasta que esté dorado y bien cocido.
2. Añade el caldo, la salsa de soja y el aceite de sésamo a la olla y lleva a ebullición. Mientras tanto, bate los huevos en una taza y reserva.
3. Añade las espinacas congeladas y cocina hasta que se ablanden. Vuelve a llevar a ebullición.
4. Remueve suavemente mientras viertes lentamente el huevo. Cocina durante 1-2 minutos.
5. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**Bollo**  
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

**Bollo**  
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

1. Disfruta.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Pollo teriyaki

4 onza(s) - 190 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 cucharada (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
4 oz (112g)

Para las 2 comidas:

aceite  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cucharada (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1/2 lbs (224g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

### Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua  
2/3 taza(s) (mL)  
**quinoa, sin cocinar**  
1/3 taza (57g)

Para las 2 comidas:

agua  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**quinoa, sin cocinar**  
2/3 taza (113g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinan con tu plato principal.

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



#### aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Kedgeree británico

271 kcal ● 30g protein ● 6g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



#### arroz integral

2 cucharada (24g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**curry en polvo**  
1/4 cdta (1g)  
**guisantes congelados**  
4 cucharada (34g)  
**bacalao, crudo, cortado en trozos pequeños**  
4 oz (113g)

1. Cocina el arroz con agua según las instrucciones del paquete. Reserva.

2. Cuece los huevos duros: añade los huevos a una cacerola y cúbrelos con agua fría. Lleva a ebullición. Hierve durante 8-10 minutos y luego pásalos a un bol con agua fría. Cuando estén lo bastante fríos para manipular, pélos y córtalos en cuartos. Reserva.

3. Coloca trozos de pescado en una sartén grande y añade un chorrito de agua. Cocina a fuego lento durante 3-4 minutos hasta que el pescado esté opaco. Escurre el exceso de líquido.

4. Añade el arroz cocido, los guisantes, el curry en polvo y un poco de sal y pimienta a la sartén con el pescado. Calienta, removiendo con cuidado, durante 2-3 minutos hasta que esté todo caliente.

5. Sazona al gusto con sal y pimienta y cubre con los huevos. Sirve.

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 taza(s)



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

**1. La receta no tiene  
instrucciones.**

---