

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.strongrfastr.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

Cena

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



Sopa de huevo con pollo
267 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 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

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

Cena

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



Sopa de huevo con pollo
267 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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)

Productos avícolas

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

- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
3/4 cdita (mL)

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 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.

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 combinen 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 cdita (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. Hierva durante 8-10 minutos y luego pásalos a un bol con agua fría. Cuando estén lo bastante fríos para manipular, pélalos 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.

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.

