

# Meal Plan - Dieta de 90 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

1094 kcal ● 113g protein (41%) ● 35g fat (28%) ● 72g carbs (26%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Parfait de moras y granola

172 kcal

### Cena

460 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal

### Almuerzo

405 kcal, 41g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal



Boniatos asados con romero

105 kcal

## Day 2

1089 kcal ● 97g protein (36%) ● 36g fat (30%) ● 73g carbs (27%) ● 20g fiber (7%)

### Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Parfait de moras y granola

172 kcal

### Cena

455 kcal, 42g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Sopa mexicana de pozole

340 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

### Almuerzo

405 kcal, 41g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal



Boniatos asados con romero

105 kcal

Desayuno

185 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal


Almuerzo

480 kcal, 36g proteína, 21g carbohidratos netos, 23g grasa



Muslos de pollo con champiñones

3 oz- 295 kcal



Brócoli asado

98 kcal




Lentejas

87 kcal


Cena

455 kcal, 42g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Sopa mexicana de pozole

340 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal


Desayuno

185 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal


Almuerzo

480 kcal, 36g proteína, 21g carbohidratos netos, 23g grasa



Muslos de pollo con champiñones

3 oz- 295 kcal



Brócoli asado

98 kcal




Lentejas

87 kcal

Cena

360 kcal, 52g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal

## Day 5

1026 kcal ● 91g protein (36%) ● 40g fat (35%) ● 60g carbs (23%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



**Moras**

1/2 taza(s)- 35 kcal



**Omelette fiesta de pavo**

163 kcal

### Almuerzo

450 kcal, 41g proteína, 32g carbohidratos netos, 15g grasa



**Lentejas**

174 kcal



**Brócoli con mantequilla**

2/3 taza(s)- 89 kcal



**Pollo teriyaki**

4 onza(s)- 190 kcal

### Cena

375 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



**Pastel de carne estilo suroeste**

1 pasteles de carne- 279 kcal



**Remolachas**

4 remolachas- 96 kcal

## Day 6

1088 kcal ● 97g protein (36%) ● 44g fat (36%) ● 63g carbs (23%) ● 14g fiber (5%)

### Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



**Moras**

1/2 taza(s)- 35 kcal



**Omelette fiesta de pavo**

163 kcal

### Almuerzo

450 kcal, 41g proteína, 32g carbohidratos netos, 15g grasa



**Lentejas**

174 kcal



**Brócoli con mantequilla**

2/3 taza(s)- 89 kcal



**Pollo teriyaki**

4 onza(s)- 190 kcal

### Cena

440 kcal, 43g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



**Goulash húngaro**

345 kcal



**Arroz con caldo de huesos**

92 kcal

Day 7

1039 kcal ● 101g protein (39%) ● 49g fat (43%) ● 36g carbs (14%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Moras  
1/2 taza(s)- 35 kcal



Omelette fiesta de pavo  
163 kcal

Cena

440 kcal, 43g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Goulash húngaro  
345 kcal



Arroz con caldo de huesos  
92 kcal

Almuerzo

405 kcal, 45g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



Chuletas de cerdo al estilo ranch  
1 chuleta(s)- 345 kcal



Brócoli  
2 taza(s)- 58 kcal

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
2 1/4 lbs (1015g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
1 muslo(s) (170g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (376g)
- ☐ batatas / boniatos  
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ hojas de kale  
1/4 lbs (125g)
- ☐ champiñones  
4 oz (113g)
- ☐ brócoli congelado  
2 lbs (871g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ puré de tomate  
1/4 lata (170 g) (43g)
- ☐ cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ ajo  
1/4 diente (1g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
1 3/4 taza (53g)
- ☐ tomates guisados con pimientos y especias  
3/4 lata (~425 g) (315g)
- ☐ Salsa teriyaki  
4 cucharada (mL)
- ☐ caldo de huesos de pollo  
1/2 cup(s) (mL)
- ☐ mezcla para aderezo ranch  
1/8 sobre (28 g) (4g)

## Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon  
1/2 cda (8g)
- ☐ sal  
1/2 oz (14g)
- ☐ pimienta negra  
3 g (3g)
- ☐ chile en polvo  
2 cdita (6g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar  
4 cucharada (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes  
12 grande (53g)
- ☐ jugo de fruta  
8 fl oz (mL)
- ☐ zarzamoras  
2 taza (270g)
- ☐ aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ limón  
1/2 pequeña (29g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego bajo en grasa  
3/4 taza (210g)
- ☐ queso en hebras  
2 barra (56g)
- ☐ huevos  
5 grande (250g)
- ☐ mantequilla  
1/4 barra (33g)
- ☐ queso  
1 3/4 oz (49g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ granola  
6 cucharada (34g)

## Bebidas

- ☐ agua  
1/4 galón (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ hominy blanco  
3/4 lata (440 g) (330g)

- ☐ albahaca fresca  
12 hojas (6g)
- ☐ romero, seco  
1 1/2 g (1g)
- ☐ condimento chipotle  
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ vinagre balsámico  
1 cdita (mL)
- ☐ ajo en polvo  
5/8 cdita (2g)
- ☐ cebolla en polvo  
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimentón  
1/2 cda (3g)

### Productos horneados

- ☐ panecillos Kaiser  
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- ☐ pan  
1/2 rebanada (16g)

- ☐ arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)

### Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo  
3/4 lbs (340g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
1 chuleta (185g)

### Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
3/4 taza (144g)

### Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa  
3 cda (54g)

### Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo  
3 rebanada (45g)

### Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)  
5 oz (142g)
  - ☐ carne de res para estofado, cruda  
3/4 lbs (341g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Parfait de moras y granola

172 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego bajo en grasa**  
6 cucharada (105g)  
**granola**  
3 cucharada (17g)  
**zarzamoras, picado grueso**  
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego bajo en grasa**  
3/4 taza (210g)  
**granola**  
6 cucharada (34g)  
**zarzamoras, picado grueso**  
6 cucharada (54g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

## Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal  7g protein  6g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal  7g protein  6g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**agua**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/8 cdita (0g)  
**tomates**  
4 cucharada, picada (45g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**agua**  
3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.



## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal  1g protein  0g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
1/2 taza (72g)

Para las 3 comidas:

**zarzamoras**  
1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Omelette fiesta de pavo

163 kcal  12g protein  12g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**queso**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**salsa**  
1 cda (18g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**fiambres de pavo, picado**  
1 rebanada (15g)

Para las 3 comidas:

**mantequilla**  
1 1/2 cdita (7g)  
**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**salsa**  
3 cda (54g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**fiambres de pavo, picado**  
3 rebanada (45g)

1. Bate los huevos con algo de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente de 15–20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que el huevo crudo llegue a la superficie caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Cuando la superficie superior del huevo esté espesa y no quede huevo líquido visible, coloca el relleno en un lado de la omelette.
7. Dobla la omelette por la mitad y deslízala en un plato.

# Almuerzo 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.

## Boniatos asados con romero

105 kcal  1g protein  5g fat  12g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**romero, seco**  
1/6 cda (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**romero, seco**  
1/3 cda (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

---

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Muslos de pollo con champiñones

3 oz - 295 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1/2 muslo(s) (85g)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 muslo(s) (170g)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
4 oz (113g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

---

## Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
1 paquete (284g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**cebolla en polvo**  
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
2 paquete (568g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**cebolla en polvo**  
1/2 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

## Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
  2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.
-



## Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

### Lentejas

174 kcal  12g protein  1g fat  25g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Brócoli con mantequilla

2/3 taza(s) - 89 kcal  2g protein  8g fat  1g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/3 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2/3 taza (61g)  
**pimienta negra**  
1/3 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2/3 cda (9g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2/3 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 1/3 taza (121g)  
**pimienta negra**  
2/3 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 1/3 cda (19g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### 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.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 chuleta(s) - 345 kcal ● 40g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 chuleta(s)

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
1 chuleta (185g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1/8 sobre (28 g) (4g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todas las chuletas de cerdo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados de las chuletas y frota hasta que queden bien cubiertas.
4. Coloca las chuletas en una fuente para horno y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el cerdo esté completamente cocido.
5. ¡Sirve!

### Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**brócoli congelado**  
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 1

Comer los día 1

### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal  58g protein  11g fat  30g carbs  2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

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

1/2 lbs (227g)

**tomates**

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

**mezcla de hojas verdes**

4 cucharada (8g)

**mostaza Dijon**

1/2 cda (8g)

**panecillos Kaiser**

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### Sopa mexicana de pozole

340 kcal  40g protein  5g fat  27g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

**agua**

3/8 taza(s) (mL)

**condimento chipotle**

3/4 cdita (2g)

**tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir**

3/8 lata (~425 g) (158g)

**hominy blanco, sin escurrir**

3/8 lata (440 g) (165g)

**solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado**

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

**condimento chipotle**

1 1/2 cdita (3g)

**tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir**

3/4 lata (~425 g) (315g)

**hominy blanco, sin escurrir**

3/4 lata (440 g) (330g)

**solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado**

3/4 lbs (340g)

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



## Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

---

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

---

### Ensalada mixta con tomate simple

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



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

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

---

### Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

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

1/2 lbs (224g)

**salsa para marinar**

4 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
  2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
  3. HORNEADO
  4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
  6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
  7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
  8. Precalienta el horno en función broil/grill.
  9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.
-

## Cena 4

Comer los día 5

### Pastel de carne estilo suroeste

1 pasteles de carne - 279 kcal  33g protein  13g fat  6g carbs  1g fiber



Rinde 1 pasteles de carne

**ajo en polvo**

1/8 cdita (0g)

**pan**

1/2 rebanada (16g)

**carne molida de res (93% magra)**

5 oz (142g)

**chile en polvo**

1/8 cdita (0g)

**queso**

1 cucharada, rallada (7g)

**agua**

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos.
6. Con cuidado, cubre los pasteles con queso rallado. Vuelve a poner la bandeja en el horno hasta que el queso se derrita, 1-2 minutos más. Sirve.

### Remolachas

4 remolachas - 96 kcal  3g protein  0g fat  16g carbs  4g fiber



Rinde 4 remolachas

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**

4 remolacha(s) (200g)

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

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Goulash húngaro

345 kcal ● 39g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2 cucharadita (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**puré de tomate**  
1/8 lata (170 g) (21g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**ajo, picado fino**  
1/8 diente (0g)  
**carne de res para estofado, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas**  
6 oz (170g)  
**pimentón, preferiblemente pimentón dulce húngaro**  
1/4 cda (2g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
4 cucharadita (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**puré de tomate**  
1/4 lata (170 g) (43g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado fino**  
1/4 diente (1g)  
**carne de res para estofado, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas**  
3/4 lbs (341g)  
**pimentón, preferiblemente pimentón dulce húngaro**  
1/2 cda (3g)

1. Calienta el aceite en una olla grande o en una cocotte a fuego medio. Cocina las cebollas en el aceite hasta que estén suaves, revolviendo con frecuencia. Retira las cebollas y reserva.
2. En un bol mediano, mezcla el pimentón, la pimienta y la mitad de la sal. Cubre los cubos de carne con la mezcla de especias y cocina en la olla donde se cocinaron las cebollas hasta que se doren por todos lados. Vuelve a añadir las cebollas a la olla y agrega la pasta de tomate, el agua, el ajo y la sal restante. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 1 1/2 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.

### Arroz con caldo de huesos

92 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**caldo de huesos de pollo**

1/4 cup(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**caldo de huesos de pollo**

1/2 cup(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
  2. Añade el arroz y remueve.
  3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
  4. Cocina durante 20 minutos.
  5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
  6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.
-