

Meal Plan - Dieta de 20 g de carbohidratos



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

1536 kcal ● 68g protein (18%) ● 129g fat (76%) ● 15g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal

Almuerzo

570 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 50g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra
568 kcal

Day 2

1473 kcal ● 109g protein (30%) ● 104g fat (63%) ● 15g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal

Almuerzo

570 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 50g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Cena

505 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal

Day 3

1429 kcal ● 150g protein (42%) ● 82g fat (52%) ● 17g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

170 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur griego bajo en azúcar
1 recipiente(s)- 78 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Almuerzo

505 kcal, 45g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Alitas de pollo BBQ sin azúcar
12 onza(s)- 461 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

505 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal

Day 4

1504 kcal ● 127g protein (34%) ● 100g fat (60%) ● 17g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

225 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Envolturas de lechuga con salmón ahumado y feta
2 envoltura(s) de lechuga- 112 kcal

Aperitivos

170 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur griego bajo en azúcar
1 recipiente(s)- 78 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Almuerzo

505 kcal, 45g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Alitas de pollo BBQ sin azúcar
12 onza(s)- 461 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

605 kcal, 53g proteína, 2g carbohidratos netos, 42g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta
10 2/3 oz- 547 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 5

1429 kcal ● 138g protein (39%) ● 86g fat (54%) ● 18g carbs (5%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

225 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Envolturas de lechuga con salmón ahumado y feta

2 envoltura(s) de lechuga- 112 kcal

Aperitivos

170 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Almuerzo

490 kcal, 41g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

Cena

540 kcal, 67g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s)- 245 kcal

Day 6

1539 kcal ● 144g protein (37%) ● 97g fat (57%) ● 16g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Chicharrones con salsa

116 kcal

Almuerzo

490 kcal, 41g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

Cena

540 kcal, 67g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s)- 245 kcal

Day 7

1455 kcal ● 140g protein (38%) ● 92g fat (57%) ● 13g carbs (4%) ● 5g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Chicharrones con salsa

116 kcal

Almuerzo

435 kcal, 45g proteína, 2g carbohidratos netos, 27g grasa



Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s)- 375 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

515 kcal, 59g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal



Verduras mixtas

1/4 taza(s)- 24 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- huevos
8 grande (400g)
- queso
3 oz (85g)
- queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
- queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
- queso feta
4 cda (38g)
- mantequilla
4 cdita (18g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 oz (57g)
- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- pepitas de girasol
2 oz (53g)
- mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

Otro

- Guacamole, comercial
8 cda (124g)
- mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- Yogur griego saborizado bajo en azúcar
3 envase(s) (450g)
- salsa barbacoa sin azúcar
3 cucharada (45g)
- coliflor congelada
3 taza (340g)
- chicharrones
1 1/3 oz (38g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 oz (mL)
- aceite
1 1/2 oz (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/2 lbs (681g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
- pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
2 pizca (0g)
- sal
2 pizca (1g)
- limón y pimienta
1 cda (7g)
- tomillo, seco
1/2 g (1g)

Verduras y productos vegetales

- guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- tomates
5 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (590g)
- lechuga romana
4 hoja interior (24g)
- mezcla de verduras congeladas
4 cucharada (34g)

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón ahumado
2 oz (57g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
5 1/3 cda (96g)

Frutas y jugos

Productos de cerdo

- bacon, cocido**
10 1/2 rebanada(s) (105g)
 - paleta de cerdo**
2/3 lbs (302g)
 - tocino crudo**
3 rebanada(s) (85g)
-

jugo de lima
1 1/3 cda (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Queso

1 onza(s) - 114 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

queso
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Cacahuete tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuete tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuete tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Envolturas de lechuga con salmón ahumado y feta

2 envoltura(s) de lechuga - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón ahumado
1 oz (28g)
queso feta
2 cda (19g)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)

Para las 2 comidas:

salmón ahumado
2 oz (57g)
queso feta
4 cda (38g)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)

1. Sobre cada hoja de lechuga, coloca un poco de salmón ahumado y queso feta. Sazona con una pizca de sal/pimienta. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)

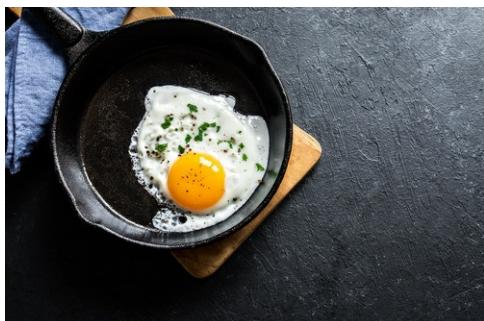
Para las 2 comidas:

bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces de macadamia

218 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
Guacamole, comercial
4 cda (62g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
Guacamole, comercial
8 cda (124g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Alitas de pollo BBQ sin azúcar

12 onza(s) - 461 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa barbacoa sin azúcar
1 1/2 cucharada (23g)
alitas de pollo, con piel, crudas
3/4 lbs (341g)

Para las 2 comidas:

salsa barbacoa sin azúcar
3 cucharada (45g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/2 lbs (681g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
6 oz (170g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
mantequilla
2 cdita (9g)
guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 hamburguesa(s)

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cdita (mL)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.\r\nCalienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%

1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%

2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar
1 envase(s) (150g)

Para las 3 comidas:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar
3 envase(s) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones con salsa

116 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa
2 2/3 cda (48g)
chicharrones
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

salsa
5 1/3 cda (96g)
chicharrones
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de tocino y queso de cabra

568 kcal ● 29g protein ● 48g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
bacon, cocido
2 1/2 rebanada(s) (25g)
pepitas de girasol
2 1/2 cdita (10g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite
1 1/3 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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce
congelados
2/3 taza (96g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce
congelados
1 1/3 taza (192g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Carnitas en olla de cocción lenta

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g protein ● 37g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

paleta de cerdo
2/3 lbs (302g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdta (mL)

tomates

1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limón y pimienta

1 cda (7g)

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.

Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s) - 245 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)
coliflor congelada
3 taza (340g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel

2/3 lb (302g)
tomillo, seco
1/3 cdtia, hojas (0g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
aceite
2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Verduras mixtas

1/4 taza(s) - 24 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

4 cucharada (34g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.