

Meal Plan - Dieta de 25 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.strongrfastr.com>

Day 1

1488 kcal ● 145g protein (39%) ● 86g fat (52%) ● 21g carbs (6%) ● 13g fiber (3%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

Aperitivos

240 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso

2 onza(s)- 229 kcal



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal

Almuerzo

480 kcal, 69g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s)- 395 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal

Cena

560 kcal, 54g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper

2 envoltura(s) de lechuga- 478 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Day 2

1453 kcal ● 179g protein (49%) ● 68g fat (42%) ● 19g carbs (5%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

Aperitivos

240 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso

2 onza(s)- 229 kcal



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal

Almuerzo

480 kcal, 69g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s)- 395 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal

Cena

525 kcal, 89g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Pimientos y cebollas salteados

31 kcal



Pechuga de pollo marinada

14 onza(s)- 495 kcal

Day 3

1483 kcal ● 73g protein (20%) ● 115g fat (70%) ● 21g carbs (6%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Chicharrones con salsa
174 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

520 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 45g grasa



BLT en pan de lechuga
2 sándwich(es)- 518 kcal

Cena

510 kcal, 24g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Arroz de coliflor con mantequilla
2 1/2 taza(s)- 215 kcal



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal

Day 4

1454 kcal ● 101g protein (28%) ● 101g fat (63%) ● 17g carbs (5%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Chicharrones con salsa
174 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

520 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 45g grasa



BLT en pan de lechuga
2 sándwich(es)- 518 kcal

Cena

480 kcal, 51g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal



Judías verdes con mantequilla y ajo
98 kcal

Day 5

1454 kcal ● 102g protein (28%) ● 98g fat (61%) ● 20g carbs (5%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Chicharrones con salsa

174 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Nueces

3/8 taza(s)- 262 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s)- 220 kcal

Cena

520 kcal, 42g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal

Day 6

1470 kcal ● 108g protein (29%) ● 108g fat (66%) ● 12g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s)- 224 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa

200 kcal

Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Nueces

3/8 taza(s)- 262 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s)- 220 kcal

Cena

565 kcal, 43g proteína, 3g carbohidratos netos, 42g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini muffin de huevo y queso
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Almuerzo

500 kcal, 46g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa
200 kcal

Cena

565 kcal, 43g proteína, 3g carbohidratos netos, 42g grasa



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
8 onza(s)- 468 kcal

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
3 taza (349g)
- ☐ aguacates
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (24g)
- ☐ pimienta
1 grande (173g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (486g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ lechuga romana
1/8 cabeza (68g)
- ☐ jalapeño
4 cucharada, picada (24g)
- ☐ lechuga iceberg
8 rebanada(s) (280g)
- ☐ pepinillos
4 punta (140g)
- ☐ champiñones
10 oz (284g)
- ☐ judías verdes, frescas
4 oz (113g)
- ☐ brócoli congelado
1 taza (91g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ limón y pimienta
1/3 oz (9g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/2 cda (3g)
- ☐ coriandro molido
1/2 cda (3g)
- ☐ condimento cajún
2/3 cdita (1g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1386g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/2 muslo(s) (85g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lbs (482g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3 cda (mL)
- ☐ mayonesa
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1/2 taza (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/3 cda (4g)
- ☐ chicharrones
5 oz (142g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/2 taza (284g)
- ☐ dip de cebolla francesa
6 cda (88g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa
12 cda (216g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ salsa picante
1 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 chuleta (185g)

Bebidas

☐ **tomillo, seco**
1/4 cdita, hojas (0g)

☐ **agua**
2 1/2 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ **huevos**
9 grande (450g)
 - ☐ **queso**
4 oz (113g)
 - ☐ **yogur griego sin grasa**
2 cucharada (35g)
 - ☐ **queso cheddar**
2 oz (56g)
 - ☐ **queso crema**
1 oz (28g)
 - ☐ **queso en hebras**
1 barra (28g)
 - ☐ **mantequilla**
3/8 barra (47g)
-

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **nueces**
3/4 taza, sin cáscara (75g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cda picada (5g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1/2 pizca (0g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal  6g protein  5g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
 2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
 3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
 4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.
-

Aguacate

176 kcal  2g protein  15g fat  2g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
 2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
 3. Sirve y come.
-

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s) - 224 kcal 17g protein 17g fat 1g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- huevos
- 2 grande (100g)
- agua
- 2/3 cda (mL)
- queso cheddar
- 3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

- huevos
- 4 grande (200g)
- agua
- 1 1/3 cda (mL)
- queso cheddar
- 6 cucharada, rallada (42g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal 68g protein 13g fat 2g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
limón y pimienta
2/3 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates
1/3 pinta, tomates cherry (99g)
mezcla de hierbas italianas
1/6 cda (2g)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
1/3 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
tomates
2/3 pinta, tomates cherry (199g)
mezcla de hierbas italianas
1/3 cda (4g)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
 2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
 3. Servir.
-

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

BLT en pan de lechuga

2 sándwich(es) - 518 kcal  23g protein  45g fat  3g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

lechuga iceberg
4 rebanada(s) (140g)
bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
mayonesa
2 cda (mL)
tomates
4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)
pepinillos
2 punta (70g)

Para las 2 comidas:

lechuga iceberg
8 rebanada(s) (280g)
bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)
mayonesa
4 cda (mL)
tomates
8 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (160g)
pepinillos
4 punta (140g)

1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del "pan".
3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Nueces

3/8 taza(s) - 262 kcal  6g protein  24g fat  3g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Para las 2 comidas:

nueces
3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s) - 220 kcal  27g protein  10g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)
lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
aguacates, picado
1/6 aguacate(s) (34g)
aceite
1/6 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
4 oz (113g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharadita de tomates cherry (12g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharada (mL)
lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
aguacates, picado
1/3 aguacate(s) (67g)
aceite
1/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1/2 lbs (227g)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cda (14g)

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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lb (227g)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

jugo de lima

1 cda (mL)

aceite

1/2 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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

queso

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

3 tomates cherry - 11 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates
3 tomates cherry (51g)

Para las 2 comidas:

tomates
6 tomates cherry (102g)

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Chicharrones con salsa

174 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa
4 cda (72g)
chicharrones
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

salsa
12 cda (216g)
chicharrones
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chicharrones con dip de cebolla francesa

200 kcal ● 14g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

dip de cebolla francesa
3 cda (44g)
chicharrones
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

dip de cebolla francesa
6 cda (88g)
chicharrones
1 1/2 oz (43g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper

2 envoltura(s) de lechuga - 478 kcal ● 48g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 envoltura(s) de lechuga

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (170g)

yogur griego sin grasa

2 cucharada (35g)

mayonesa

1 cucharada (mL)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

queso cheddar

2 cucharada, rallada (14g)

queso crema, ablandado

1 oz (28g)

jalapeño, sin semillas

4 cucharada, picada (24g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta y cocínalo en una sartén antiadherente o hornea a 350°F (180°C) durante 25-30 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido. Reserva y deja enfriar.
2. En un bol grande, mezcla el queso crema, el yogur griego, la mayonesa, el ajo en polvo y los jalapeños (puedes ajustar el nivel de picante omitiendo o incluyendo las semillas. Cuantas más semillas, más picante). Reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en dados y añádelo al bol. Remueve para integrar.
4. Incorpora suavemente el queso cheddar rallado y sazona con sal/pimienta al gusto.
5. Reparte la mezcla sobre las hojas de lechuga. Sirve.
6. Consejo para meal prep: guarda la mezcla de ensalada de pollo por separado en un recipiente hermético en el frigorífico. Monta los wraps de lechuga justo antes de servir.

Palitos de queso

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



Rinde 1 palito(s)

queso en hebras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 2

Comer los día 2

Pimientos y cebollas salteados

31 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



aceite

1/8 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento, cortado en tiras

1/4 grande (41g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.
Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Pechuga de pollo marinada

14 onza(s) - 495 kcal ● 88g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

14 oz (392g)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Arroz de coliflor con mantequilla

2 1/2 taza(s) - 215 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

mantequilla
5 cdita (23g)
coliflor congelada
2 1/2 taza (284g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Muslos de pollo con champiñones

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



Rinde 3 oz

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)

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

medio-ato; 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)
aceite
3/8 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Judías verdes con mantequilla y ajo

98 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



mantequilla
1/2 cda (7g)
sal
1/8 cdita (1g)
limón y pimienta
3/4 pizca (0g)
judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad
4 oz (113g)
ajo, picado finamente
3/4 diente(s) (2g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbrealas con agua; lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego a medio-bajo y cuece a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua.
3. Añade mantequilla a las judías verdes; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos.
4. Cocina y saltea el ajo con las judías verdes hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal.
5. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 pimiento(s) morrón(es)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
3/4 grande (123g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal ● 41g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 chuleta(s)

sal
1/4 cda (2g)
comino molido
1/2 cda (3g)
coriandro molido
1/2 cda (3g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 chuleta (185g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite de oliva, dividido
1 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa picante

1/2 cda (mL)

condimento cajún

1/3 cdita (1g)

Pollo, muslos, con piel

1/2 lbs (227g)

chicharrones, machacado

1/4 oz (7g)

Para las 2 comidas:

salsa picante

1 cda (mL)

condimento cajún

2/3 cdita (1g)

Pollo, muslos, con piel

16 oz (454g)

chicharrones, machacado

1/2 oz (14g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
 3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
 4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
 5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
 6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.
-