

Meal Plan - Dieta de 30 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

1549 kcal ● 149g protein (38%) ● 93g fat (54%) ● 22g carbs (6%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Almuerzo

520 kcal, 69g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Judías verdes con mantequilla
98 kcal

Cena

595 kcal, 54g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper
2 envoltura(s) de lechuga- 478 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Day 2

1549 kcal ● 149g protein (38%) ● 93g fat (54%) ● 22g carbs (6%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Almuerzo

520 kcal, 69g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Judías verdes con mantequilla
98 kcal

Cena

595 kcal, 54g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper
2 envoltura(s) de lechuga- 478 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Day 3

1465 kcal ● 183g protein (50%) ● 68g fat (42%) ● 24g carbs (7%) ● 6g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 10g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa
134 kcal

Almuerzo

565 kcal, 78g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Cena

495 kcal, 77g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal



Pechuga de pollo marinada
12 onza(s)- 424 kcal

Day 4

1528 kcal ● 173g protein (45%) ● 77g fat (45%) ● 28g carbs (7%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

295 kcal, 8g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Arándanos con nata
161 kcal



Semillas de girasol
135 kcal

Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 10g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa
134 kcal

Almuerzo

565 kcal, 78g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Cena

495 kcal, 77g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal



Pechuga de pollo marinada
12 onza(s)- 424 kcal

Day 5

1473 kcal ● 90g protein (24%) ● 108g fat (66%) ● 20g carbs (6%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

295 kcal, 8g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Arándanos con nata
161 kcal



Semillas de girasol
135 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal

Almuerzo

435 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Judías verdes con mantequilla
98 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo
8 onza(s)- 338 kcal

Cena

555 kcal, 46g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



Coles de Bruselas asadas
58 kcal



Alitas de pollo estilo indio
12 onza(s)- 495 kcal

Day 6

1544 kcal ● 87g protein (22%) ● 113g fat (66%) ● 24g carbs (6%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal

Almuerzo

480 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 37g grasa



Salchicha italiana
1 unidad- 257 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Arroz de coliflor
2 taza(s)- 121 kcal

Cena

555 kcal, 46g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



Coles de Bruselas asadas
58 kcal



Alitas de pollo estilo indio
12 onza(s)- 495 kcal

Day 7

1492 kcal ● 96g protein (26%) ● 105g fat (63%) ● 22g carbs (6%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Almuerzo

480 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 37g grasa



Salchicha italiana

1 unidad- 257 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Arroz de coliflor

2 taza(s)- 121 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteína, 1g carbohidratos netos, 29g grasa



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 taza(s)- 64 kcal



Pavo molido básico

9 1/3 onza- 438 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales

- tomates**
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (687g)
- judías verdes congeladas**
3 1/3 taza (403g)
- lechuga romana**
4 hoja interior (24g)
- jalapeño**
1/2 taza, picada (47g)
- coles de Bruselas**
4 oz (113g)
- espinaca fresca**
8 1/2 taza(s) (255g)
- ajo**
2 diente (6g)

Grasas y aceites

- aceite**
3 oz (mL)
- mayonesa**
2 cucharada (mL)
- vinagreta balsámica**
6 cucharada (mL)
- aceite de oliva**
1 oz (mL)
- salsa para marinar**
3/4 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos**
12 grande (600g)
- mantequilla**
1/4 barra (32g)
- queso en hebras**
2 barra (56g)
- yogur griego sin grasa**
4 cucharada (70g)
- queso cheddar**
4 cucharada, rallada (28g)
- queso crema**
2 oz (57g)
- queso**
2 oz (57g)
- nata para montar**
1/3 taza (mL)

Productos avícolas

Especias y hierbas

- pimienta negra**
1/8 oz (2g)
- sal**
1/2 oz (15g)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)
- curry en polvo**
2 1/4 cda (14g)
- albahaca fresca**
4 hojas (2g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%**
4 cuadrado(s) (40g)

Frutas y jugos

- clementinas**
2 fruta (148g)
- arándanos**
1/2 taza (74g)
- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)

Otro

- dip de cebolla francesa**
4 cda (59g)
- chicharrones**
1 oz (28g)
- mezcla de hierbas italianas**
3/4 cdita (3g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda**
2 link (215g)
- coliflor congelada**
4 taza (454g)
- coliflor rallada congelada**
1 taza, congelada (106g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**
1 1/2 oz (43g)
- pistachos, sin cáscara**
3/4 taza (92g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
5 lbs (2290g)
 - alitas de pollo, con piel, crudas**
2 lbs (908g)
 - pavo molido, crudo**
9 1/3 oz (265g)
-

- salsa Frank's Red Hot**
4 cucharadita (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

2/3 cdita (mL)

huevos

2 2/3 grande (133g)

Para las 3 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

huevos

8 grande (400g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Arándanos con nata

161 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)
arándanos
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

nata para montar
1/3 taza (mL)
arándanos
1/2 taza (74g)

1. Coloca los arándanos en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

sal
2 pizca (1g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
albahaca fresca, troceado
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

sal
4 pizca (2g)
huevos
4 grande (200g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
albahaca fresca, troceado
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Alitas de pollo estilo búfalo

8 onza(s) - 338 kcal ● 29g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1/2 lbs (227g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salchicha italiana

1 unidad - 257 kcal ● 14g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
1 link (108g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta $\frac{1}{2}$ " de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Arroz de coliflor

2 taza(s) - 121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
2 taza (227g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
4 taza (454g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

dip de cebolla francesa
2 cda (29g)
chicharrones
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

dip de cebolla francesa
4 cda (59g)
chicharrones
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
mayonesa
2 cucharada (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
queso crema, ablandado
2 oz (57g)
jalapeño, sin semillas
1/2 taza, picada (47g)

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.

Queso

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



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

queso
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s) - 424 kcal ● 76g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
salsa para marinar
6 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
salsa para marinar
3/4 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 5 y día 6

Coles de Bruselas asadas

58 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
2 oz (57g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
4 oz (113g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Alitas de pollo estilo indio

12 onza(s) - 495 kcal ● 44g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/6 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
3/4 lbs (341g)
sal
3/4 cdita (5g)
curry en polvo
1 cda (7g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/8 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/2 lbs (681g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
curry en polvo
2 1/4 cda (14g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 taza(s) - 64 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla
1/3 cda (5g)
coliflor rallada congelada
16 cucharada, congelada (106g)
ajo, picado fino
1 diente (3g)
espinaca fresca, picado
1/2 taza(s) (15g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.

Pavo molido básico

9 1/3 onza - 438 kcal ● 52g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 onza

pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)
aceite
1 1/6 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.