

# Meal Plan - Dieta de 35 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

1460 kcal ● 109g protein (30%) ● 96g fat (59%) ● 28g carbs (8%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

330 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

475 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Pizza en sartén con queso

2 pizza- 361 kcal



#### Queso

1 onza(s)- 114 kcal

### Cena

465 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



#### Bacalao estilo cajún

12 onza(s)- 374 kcal

## Day 2

1492 kcal ● 90g protein (24%) ● 108g fat (65%) ● 26g carbs (7%) ● 13g fiber (4%)

### Desayuno

330 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

475 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Pizza en sartén con queso

2 pizza- 361 kcal



#### Queso

1 onza(s)- 114 kcal

### Cena

495 kcal, 45g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal



#### Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal

## Day 3

1459 kcal ● 104g protein (28%) ● 102g fat (63%) ● 20g carbs (6%) ● 11g fiber (3%)

### Desayuno

335 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal



#### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s)- 164 kcal

### Aperitivos

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz- 438 kcal



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

### Cena

495 kcal, 45g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal



#### Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal

## Day 4

1570 kcal ● 72g protein (18%) ● 122g fat (70%) ● 29g carbs (7%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

335 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal



#### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s)- 164 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Fideos de calabacín con queso y tocino

409 kcal

### Aperitivos

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

585 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Ensalada de tocino y queso de cabra

227 kcal



#### Semillas de girasol

180 kcal



#### Aguacate

176 kcal

## Day 5

1486 kcal ● 74g protein (20%) ● 114g fat (69%) ● 26g carbs (7%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 1g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Tocino

5 rebanada(s)- 253 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Fideos de calabacín con queso y tocino

409 kcal

### Aperitivos

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

585 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Ensalada de tocino y queso de cabra

227 kcal



#### Semillas de girasol

180 kcal



#### Aguacate

176 kcal

## Day 6

1540 kcal ● 135g protein (35%) ● 95g fat (56%) ● 23g carbs (6%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 1g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Tocino

5 rebanada(s)- 253 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



#### Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

### Cena

575 kcal, 33g proteína, 10g carbohidratos netos, 41g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal

## Day 7

1540 kcal ● 135g protein (35%) ● 95g fat (56%) ● 23g carbs (6%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 1g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Tocino

5 rebanada(s)- 253 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Carne seca de ternera

73 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



#### Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

### Cena

575 kcal, 33g proteína, 10g carbohidratos netos, 41g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal

---

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)
- huevos  
8 1/2 grande (425g)
- queso  
10 1/3 oz (292g)
- queso en hebras  
2 barra (56g)
- claras de huevo  
1/2 taza (122g)
- queso parmesano  
4 1/2 cda (23g)
- queso de cabra  
2 oz (57g)
- mantequilla  
4 cdita (18g)
- yogur griego sin grasa  
3 cda (53g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa  
3 cda (54g)
- caldo de pollo (listo para servir)  
1/8 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- aguacates  
2 aguacate(s) (402g)
- aceitunas negras  
16 aceitunas grandes (70g)
- jugo de lima  
2 cda (mL)
- limón  
1/4 grande (21g)
- aceitunas verdes  
1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)
- jugo de limón  
1 fl oz (mL)

## Salchichas y fiambres

- pepperoni  
16 rebanadas (32g)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
4 cucharada, picada (60g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
3/4 taza, entera (107g)
- mezcla de frutos secos  
6 cucharada (50g)
- mantequilla de almendra  
1/2 cda (8g)
- pepitas de girasol  
2 1/4 oz (65g)
- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
3 cda (22g)

## Grasas y aceites

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

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Especias y hierbas

- condimento cajún  
4 cdita (9g)
- pimienta negra  
1/8 oz (1g)
- sal  
5 g (5g)
- tomillo, seco  
1/2 cdita, hojas (1g)
- romero, seco  
1/8 cda (0g)
- mostaza Dijon  
3 cdita (15g)

## Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel  
1 lb (454g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
1 muslo(s) (170g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
1 1/3 lbs (597g)

## Productos horneados

- tomates**  
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (832g)
- ajo**  
1 3/4 diente(s) (5g)
- calabacín**  
1 1/2 mediana (294g)
- guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)
- lechuga romana**  
6 taza rallada (282g)
- brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)

#### **Otro**

- mezcla de hierbas italianas**  
1 envase (21 g) (20g)
  - harina de almendra**  
1/6 taza(s) (18g)
  - mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)
- 

- polvo para hornear**  
1/4 cdita (1g)

#### **Productos de cerdo**

- tocino crudo**  
1 1/2 rebanada(s) (43g)
- bacon, cocido**  
17 rebanada(s) (170g)

#### **Aperitivos**

- carne seca (beef jerky)**  
2 oz (57g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Huevos con aguacate y salsa

254 kcal ● 9g protein ● 20g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salsa**

1 1/2 cda (27g)

**huevos**

1 grande (50g)

**aguacates, en cubos**

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

**salsa**

3 cda (54g)

**huevos**

2 grande (100g)

**aguacates, en cubos**

1 aguacate(s) (201g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia (revuelto, estrellado, etc.)
2. Sazona con sal y pimienta y cubre con el aguacate cortado en dados y la salsa.
3. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
4 cucharada (61g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**  
1/2 taza (122g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s) - 164 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**harina de almendra**  
1/8 taza(s) (9g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**polvo para hornear**  
1/8 cdita (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**huevos**  
1/4 grande (13g)  
**mantequilla de almendra**  
1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**harina de almendra**  
1/6 taza(s) (18g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**polvo para hornear**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**huevos**  
1/2 grande (25g)  
**mantequilla de almendra**  
1/2 cda (8g)

1. En una taza apta para microondas y engrasada, mezcla la harina de almendra, el aceite, la levadura en polvo, la sal y el huevo hasta que esté completamente combinado.
2. Microondas durante 90 segundos.
3. Saca el pan de la taza, córtalo en rebanadas y sirve con mantequilla de almendra.
4. Para sobras: envuelve inmediatamente cualquier sobra en film transparente o papel de horno. Guarda a temperatura ambiente o en el frigorífico/congelador. Recalienta tostando o en el microondas.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Tocino

5 rebanada(s) - 253 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
5 rebanada(s) (50g)

Para las 3 comidas:

**bacon, cocido**  
15 rebanada(s) (150g)

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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pizza en sartén con queso

2 pizza - 361 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
1/2 taza, rallada (54g)  
**pepperoni**  
8 rebanadas (16g)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**aceitunas negras**  
8 aceitunas grandes (35g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
2 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
1 taza, rallada (108g)  
**pepperoni**  
16 rebanadas (32g)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (60g)  
**aceitunas negras**  
16 aceitunas grandes (70g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
4 cdita (14g)

1. Rocía una sartén con spray antiadherente y colócala a fuego medio-bajo.
2. Espolvorea el queso en la sartén formando un círculo. Usa una espátula para limpiar los bordes raspar las hebras sueltas dentro del círculo.
3. Añade todos los ingredientes.
4. Vigila de cerca y cocina durante unos 5 minutos. El tiempo varía según la intensidad del fuego, pero el queso debe estar burbujeante y suave arriba, crujiente abajo y fácil de levantar en una sola pieza.
5. Cuando esté listo, pasa a un plato y corta inmediatamente.
6. ¡Sirve!

### 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz - 438 kcal ● 39g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

1 muslo(s) (170g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**romero, seco**

1/8 cda (0g)

**aceite de oliva**

1/8 cda (mL)

**limón**

1/4 grande (21g)

**aceitunas verdes**

1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)

**caldo de pollo (listo para servir)**

1/8 taza(s) (mL)

**ajo, picado**

3/4 diente(s) (2g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

### 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 (≈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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Fideos de calabacín con queso y tocino

409 kcal ● 25g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

queso

1/2 taza, rallada (64g)

queso parmesano

3/4 cda (4g)

calabacín

3/4 mediana (147g)

tocino crudo

3/4 rebanada(s) (21g)

Para las 2 comidas:

queso

1 taza, rallada (127g)

queso parmesano

1 1/2 cda (8g)

calabacín

1 1/2 mediana (294g)

tocino crudo

1 1/2 rebanada(s) (43g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y los trozos de tocino y calienta hasta que el queso se derrita.
4. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### 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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Carne seca de ternera

73 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**carne seca (beef jerky)**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**carne seca (beef jerky)**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tomates asados

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



Rinde 1 1/2 tomate(s)

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

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.

### Bacalao estilo cajún

12 onza(s) - 374 kcal ● 62g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

**bacalao, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**condimento cajún**  
4 cdita (9g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**tomates**  
1/2 pinta, tomates cherry (149g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cda (3g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**tomates**  
1 pinta, tomates cherry (298g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cda (5g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprendra 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.

### Muslos de pollo con tomillo y lima

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1 lb (454g)  
**tomillo, seco**  
1/2 cdita, hojas (1g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
1 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. En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta. Coloca 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. Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche. Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo. Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada de tocino y queso de cabra

227 kcal ● 12g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**queso de cabra**  
1 oz (28g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**bacon, cocido**  
1 rebanada(s) (10g)  
**pepitas de girasol**  
1 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**queso de cabra**  
2 oz (57g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**bacon, cocido**  
2 rebanada(s) (20g)  
**pepitas de girasol**  
2 cdita (8g)

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.

### Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

**jugo de limón**

1 cdita (mL)

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

---

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

---

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana**  
3 taza rallada (141g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**brócoli**  
3/4 taza, picado (68g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 1/2 cda (26g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cdita (8g)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 1/2 cda (11g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana**  
6 taza rallada (282g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**yogur griego sin grasa**  
3 cda (53g)  
**mostaza Dijon**  
3 cdita (15g)  
**queso parmesano**  
3 cda (15g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3 cda (22g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
  2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
  3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
  4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.
-