

# Meal Plan - Dieta de 40 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

1446 kcal ● 93g protein (26%) ● 99g fat (61%) ● 33g carbs (9%) ● 13g fiber (4%)

### Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
101 kcal



**Col rizada salteada**  
91 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal

### Almuerzo

475 kcal, 42g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



**Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate**  
1 wrap(s)- 311 kcal



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal

### Cena

535 kcal, 33g proteína, 12g carbohidratos netos, 38g grasa



**Arroz de coliflor**  
1 1/2 taza(s)- 91 kcal



**Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak**  
2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

## Day 2

1458 kcal ● 116g protein (32%) ● 91g fat (56%) ● 32g carbs (9%) ● 11g fiber (3%)

### Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
101 kcal



**Col rizada salteada**  
91 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



**Pimientos cocidos**  
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



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

### Cena

495 kcal, 57g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



**Pollo teriyaki**  
8 onza(s)- 380 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
115 kcal

## Day 3

1455 kcal ● 101g protein (28%) ● 93g fat (57%) ● 35g carbs (10%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

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



#### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

### Almuerzo

485 kcal, 24g proteína, 5g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



#### Filete con pimienta

4 1/2 onza(s)- 396 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Uvas

58 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Cena

495 kcal, 57g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Pollo teriyaki

8 onza(s)- 380 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

## Day 4

1436 kcal ● 105g protein (29%) ● 90g fat (56%) ● 32g carbs (9%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

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



#### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 44g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Asado con balsámico

498 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Uvas

58 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Cena

465 kcal, 41g proteína, 12g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Pollo marsala

5 1/3 oz pollo- 311 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

154 kcal

## Day 5

1541 kcal ● 94g protein (24%) ● 110g fat (64%) ● 29g carbs (7%) ● 15g fiber (4%)

### Desayuno

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



#### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 44g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Asado con balsámico

498 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Uvas

58 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Cena

570 kcal, 30g proteína, 9g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Salchicha italiana

2 unidad- 514 kcal



#### Judías verdes con almendras y limón

55 kcal

## Day 6

1512 kcal ● 84g protein (22%) ● 105g fat (62%) ● 36g carbs (9%) ● 22g fiber (6%)

### Desayuno

315 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Tortilla con tocino**  
140 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 32g proteína, 20g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada de tocino y queso de cabra**  
227 kcal



**Pistachos**  
188 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

95 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 5g grasa



**Chicharrones**  
1/2 onza(s)- 75 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

555 kcal, 31g proteína, 10g carbohidratos netos, 39g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 296 kcal



**Ensalada César de brócoli con huevos duros**  
260 kcal

## Day 7

1512 kcal ● 84g protein (22%) ● 105g fat (62%) ● 36g carbs (9%) ● 22g fiber (6%)

### Desayuno

315 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Tortilla con tocino**  
140 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 32g proteína, 20g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada de tocino y queso de cabra**  
227 kcal



**Pistachos**  
188 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

95 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 5g grasa



**Chicharrones**  
1/2 onza(s)- 75 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

555 kcal, 31g proteína, 10g carbohidratos netos, 39g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 296 kcal



**Ensalada César de brócoli con huevos duros**  
260 kcal

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
2 1/3 oz (mL)
- aceite de oliva  
3 cdita (mL)

## Bebidas

- agua  
1 taza (mL)

## Especias y hierbas

- vinagre balsámico  
1 1/2 fluid ounce (mL)
- romero, seco  
1/2 cdita (1g)
- mostaza Dijon  
1/2 oz (18g)
- condimento cajún  
1/3 cdita (1g)
- sal  
1/8 oz (4g)
- pimienta negra  
3 g (3g)
- albahaca fresca  
6 hojas (3g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (456g)
- hojas de kale  
2/3 lbs (302g)
- lechuga romana  
3/8 cabeza (228g)
- pimiento  
1 2/3 grande (279g)
- cebolla  
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (130g)
- champiñones  
2 2/3 oz (76g)
- ajo  
2/3 diente(s) (2g)
- judías verdes, frescas  
2 oz (57g)
- brócoli  
1 taza, picado (91g)

## Productos lácteos y huevos

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
6 rebanada(s) (60g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de pollo  
4 oz (113g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
3 1/2 aguacate(s) (720g)
- limón  
5/6 pequeña (48g)
- uvas  
3 taza (276g)
- jugo de limón  
7/8 fl oz (mL)

## Dulces

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

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
2 1/2 oz (74g)
- pepitas de girasol  
1 3/4 oz (51g)
- almendras  
1/4 lbs (99g)
- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

## Otro

- coliflor congelada  
1 1/2 taza (170g)
- mezcla de hierbas italianas  
1/4 cdita (1g)
- Salsa teriyaki  
1/2 taza (mL)
- Pollo, muslos, con piel  
1/2 lbs (227g)
- chicharrones  
1 1/4 oz (35g)
- aguja de res deshuesada (cruda)  
1 lbs (454g)

- huevos**  
14 grande (700g)
- queso en hebras**  
2 barra (56g)
- queso provolone**  
1 rebanada(s) (28g)
- mantequilla**  
1 1/3 cda (17g)
- leche entera**  
1/6 taza(s) (mL)
- queso de cabra**  
2 oz (57g)
- yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)
- queso parmesano**  
2 cda (10g)

- Salchicha italiana de cerdo, cruda**  
2 link (215g)
- mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)
- Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

### **Productos de res**

- sirloin, crudo**  
4 oz (113g)
- entrecot (ribeye), crudo**  
1/4 lbs (128g)

### **Productos avícolas**

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

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- salsa picante**  
1/2 cda (mL)
  - caldo de verduras**  
1/6 taza(s) (mL)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**sal**  
1/4 cucharada (2g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**albahaca fresca, troceado**  
6 hojas (3g)

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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Tortilla con tocino

140 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
1 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
2 rebanada(s) (20g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

1 wrap(s) - 311 kcal ● 28g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

**bacon, cocido**  
2 rebanada(s) (20g)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cda (8g)  
**lechuga romana**  
1 hoja exterior (28g)  
**fiambres de pollo**  
4 oz (113g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Unte la mostaza en el interior de la hoja de lechuga.
3. Coloque el aguacate, el tocino y el pollo sobre la mostaza.
4. Enrolle la lechuga. Sirva.

### Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 palito(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

aceite  
1 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
1/2 grande (82g)

1. **Sartén:** Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.  
**Horno:** 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.

### Pollo frito bajo en carbohidratos

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



Rinde 8 onza(s)

**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)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

### 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.

### Filete con pimienta

4 1/2 onza(s) - 396 kcal ● 23g protein ● 33g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 onza(s)

mantequilla

1/2 cda (8g)

sal

1/6 cdita (1g)

entrecot (ribeye), crudo

1/4 lbs (128g)

romero, seco

1/6 cdita (0g)

pimienta negra

3/8 cda, molido (3g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Asado con balsámico

498 kcal ● 44g protein ● 33g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aguja de res deshuesada (cruda)**  
1/2 lbs (227g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cucharada (mL)  
**mantequilla, dividido**  
1/4 cda (4g)  
**cebolla, en rodajas**  
1/4 grande (38g)

Para las 2 comidas:

**aguja de res deshuesada (cruda)**  
1 lbs (454g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cucharada (mL)  
**mantequilla, dividido**  
1/2 cda (7g)  
**cebolla, en rodajas**  
1/2 grande (75g)

1. Nota: Los tiempos son aproximados y pueden variar según el tamaño del asado. Vigila la cocción.
2. Sazona el chuck roast con sal y pimienta al gusto.
3. Calienta una sartén a fuego alto y añade la mitad de la mantequilla.
4. Cuando la mantequilla se derrita, añade el asado y cocina unos 4 minutos por cada lado hasta que esté bien dorado, añadiendo la mantequilla restante mientras lo giras.
5. Baja el fuego y desglasas la sartén con el vinagre balsámico durante aproximadamente un minuto.
6. Opcional: si usas una olla de cocción lenta o una Instant Pot, transfiere la carne y el vinagre.
7. Añade el agua y la cebolla; mezcla.
8. Cubre y cocina el tiempo correspondiente o hasta que el asado esté hecho. SARTÉN (fuego bajo): 2–3 h; OLLA DE COCCIÓN LENTA (baja): 7–9 h; OLLA DE COCCIÓN LENTA (alta): 4–5 h; INSTANT POT: 35 min.
9. Si usas sartén o Instant Pot, retira la carne, sube la temperatura y cocina las cebollas sin tapar durante unos 10 minutos para espesar la salsa.
10. Sirve la carne con la salsa de cebolla.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Pistachos

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



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

---

## Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

### 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.

---

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

**uvas**  
3 taza (276g)

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

### Chicharrones

1/2 onza(s) - 75 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

#### chicharrones

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

#### chicharrones

1 oz (28g)

### 1. Disfruta.

### 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 2 comidas:

#### tomates

12 tomates cherry (204g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s) - 91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

#### coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

#### aceite

1 1/2 cdita (mL)

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

### Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 wrap(s) de lechuga

**lechuga romana**

2 hoja interior (12g)

**queso provolone**

1 rebanada(s) (28g)

**mezcla de hierbas italianas**

1/4 cdita (1g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**sirloin, crudo, cortado en tiras**

4 oz (113g)

**pimiento, cortado en tiras**

1 pequeña (74g)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.

2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.

3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.

4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Pollo teriyaki

8 onza(s) - 380 kcal ● 55g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1/2 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

4 cucharada (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

1 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

1/2 taza (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**

1 lbs (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Pollo marsala

5 1/3 oz pollo - 311 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 1/3 oz pollo

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/3 lbs (149g)  
**caldo de verduras**  
1/6 taza(s) (mL)  
**leche entera**  
1/6 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1/3 cda (mL)  
**aceite, dividido**  
2/3 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
2 2/3 oz (76g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2/3 diente(s) (2g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

### Ensalada simple de kale y aguacate

154 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



**hojas de kale, troceado**  
1/3 manojo (57g)  
**aguacates, troceado**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**limón, exprimido**  
1/3 pequeña (19g)

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

## Cena 4

Comer los día 5

### Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 unidad

**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  $350^{\circ}\text{F}$  ( $180^{\circ}\text{C}$ ). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

### Judías verdes con almendras y limón

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



**mantequilla**  
1/8 cda (2g)  
**jugo de limón**  
1/4 cdita (mL)  
**almendras**  
1/2 cucharada, en tiras finas (3g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**judías verdes, frescas, recortado**  
2 oz (57g)

1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítela.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
1/3 taza, entera (48g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
2/3 taza, entera (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana**  
2 taza rallada (94g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 cda (18g)  
**mostaza Dijon**  
1 cdita (5g)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 cda (7g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana**  
4 taza rallada (188g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**brócoli**  
1 taza, picado (91g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**mostaza Dijon**  
2 cdita (10g)  
**queso parmesano**  
2 cda (10g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
2 cda (15g)  
**jugo de limón**  
1 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.
-