

Meal Plan - Dieta de 45 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

1517 kcal ● 119g protein (31%) ● 95g fat (57%) ● 34g carbs (9%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

235 kcal, 4g proteína, 8g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

Aperitivos

240 kcal, 2g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Arándanos con nata

242 kcal

Almuerzo

545 kcal, 71g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

Cena

495 kcal, 41g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

Day 2

1517 kcal ● 119g protein (31%) ● 95g fat (57%) ● 34g carbs (9%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

235 kcal, 4g proteína, 8g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

Aperitivos

240 kcal, 2g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Arándanos con nata

242 kcal

Almuerzo

545 kcal, 71g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

Cena

495 kcal, 41g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

Day 3

1495 kcal ● 116g protein (31%) ● 93g fat (56%) ● 34g carbs (9%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

170 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

545 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s)- 311 kcal



Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s)- 234 kcal

Cena

525 kcal, 55g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal



Arroz de coliflor

3 1/2 taza(s)- 212 kcal

Day 4

1476 kcal ● 108g protein (29%) ● 96g fat (59%) ● 32g carbs (9%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

170 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

545 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s)- 311 kcal



Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s)- 234 kcal

Cena

510 kcal, 46g proteína, 9g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de pollo estilo buffalo

356 kcal



Fresas con nata

153 kcal

Day 5

1478 kcal ● 126g protein (34%) ● 94g fat (57%) ● 25g carbs (7%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

170 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

525 kcal, 53g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Arroz de coliflor con mantequilla

1 taza(s)- 86 kcal



Pavo molido básico

9 1/3 onza- 438 kcal

Cena

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



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal

Day 6

1472 kcal ● 80g protein (22%) ● 114g fat (70%) ● 21g carbs (6%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

305 kcal, 21g proteína, 1g carbohidratos netos, 24g grasa



Tocino

6 rebanada(s)- 303 kcal

Aperitivos

150 kcal, 1g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



Apio con aderezo ranch

148 kcal

Almuerzo

540 kcal, 6g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



Nueces de macadamia

326 kcal



Filetes de col asados con aderezo

214 kcal

Cena

480 kcal, 52g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Okra

1/2 taza- 20 kcal




Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Desayuno

305 kcal, 21g proteína, 1g carbohidratos netos, 24g grasa




Tocino

6 rebanada(s)- 303 kcal

Almuerzo

540 kcal, 6g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



Nueces de macadamia

326 kcal



Filetes de col asados con aderezo

214 kcal

Aperitivos

150 kcal, 1g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa




Apio con aderezo ranch

148 kcal

Cena

480 kcal, 52g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Okra

1/2 taza- 20 kcal



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ nata para montar
2/3 taza (mL)
- ☐ ghee
2 1/2 cdita (11g)
- ☐ mantequilla
2/3 barra (77g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ yogur griego sin grasa
3 cucharada (53g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
3/4 taza (111g)
- ☐ kiwi
6 fruta (414g)
- ☐ fresas
4 cucharada, en rodajas (42g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
3 oz (85g)

Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- ☐ miel
2 1/2 cdita (18g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/4 lbs (1442g)
- ☐ pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
- ☐ brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (381g)
- ☐ apio crudo
1/2 manojo (253g)
- ☐ cebolla
3 cucharada, picada (30g)
- ☐ ajo
1/4 diente(s) (1g)
- ☐ repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- ☐ okra, congelada
1 cup (112g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3/4 lbs (354g)
- ☐ bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 fl oz (mL)
- ☐ salsa picante
1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel
18 3/4 oz (529g)
- ☐ chicharrones
3 1/4 oz (92g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/6 envase (21 g) (4g)
- ☐ coliflor congelada
4 1/2 taza (510g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

- ☐ **mayonesa**
1 cda (mL)
- ☐ **aderezo ranch**
10 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ **pimienta negra**
2 g (2g)
 - ☐ **sal**
1/4 oz (6g)
 - ☐ **condimento chipotle**
5/8 cda (1g)
 - ☐ **condimento cajún**
1/3 cda (1g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.
-

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

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 3

Comer los día 6 y día 7

Tocino

6 rebanada(s) - 303 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido

6 rebanada(s) (60g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido

12 rebanada(s) (120g)

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

Pechuga de pollo básica

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. **ESTUFA:** Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. **HORNEADO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. **BROIL/GRILL:** Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. **EN TODOS LOS CASOS:** Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

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

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s) - 311 kcal  24g protein  24g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharadita (mL)
aceite
1/6 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucharada (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
2/3 lbs (303g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s) - 234 kcal  5g protein  20g fat  3g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
1 3/4 taza (159g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
1 3/4 cda (25g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cucharadita (1g)
brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
mantequilla
3 1/2 cda (50g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Arroz de coliflor con mantequilla

1 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

2 cdita (9g)

coliflor congelada

1 taza (113g)

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.

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nueces de macadamia

326 kcal ● 3g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Filetes de col asados con aderezo

214 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
aderezo ranch
1 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
repollo
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
aderezo ranch
2 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos con nata

242 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nata para montar
4 cucharada (mL)
arándanos
6 cucharada (56g)

Para las 2 comidas:

nata para montar
1/2 taza (mL)
arándanos
3/4 taza (111g)

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

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal  17g protein  9g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
3 oz (85g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Apio con aderezo ranch

148 kcal  1g protein  14g fat  3g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch

2 cda (mL)

apio crudo, cortado en tiras

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch

4 cda (mL)

apio crudo, cortado en tiras

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal  38g protein  23g fat  8g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

ghee

1 1/4 cdita (6g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

6 1/4 oz (177g)

miel

1 1/4 cdita (9g)

condimento chipotle

1/3 cdita (1g)

agua

5/8 cda (mL)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

ghee

2 1/2 cdita (11g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

3/4 lbs (354g)

miel

2 1/2 cdita (18g)

condimento chipotle

5/8 cdita (1g)

agua

1 1/4 cda (mL)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los días 3

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)

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.

Arroz de coliflor

3 1/2 taza(s) - 212 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

coliflor congelada
3 1/2 taza (397g)
aceite
3 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.

Cena 3

Comer los día 4

Ensalada de pollo estilo buffalo

356 kcal ● 45g protein ● 16g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (170g)

yogur griego sin grasa

3 cucharada (53g)

salsa Frank's Red Hot

2 1/4 cda (mL)

mayonesa

1 cda (mL)

apio crudo, picado

3/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (13g)

cebolla, picado

3 cucharada, picada (30g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenuzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

Fresas con nata

153 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



fresas

4 cucharada, en rodajas (42g)

nata para montar

2 2/3 cucharada (mL)

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

Cena 4

Comer los día 5

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal  1g protein  5g fat  3g carbs  1g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates

1/4 pinta, tomates cherry (75g)

mezcla de hierbas italianas

1/8 cda (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Okra

1/2 taza - 20 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

okra, congelada
1/2 cup (56g)

Para las 2 comidas:

okra, congelada
1 cup (112g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola. \r\nCúbrela con agua y hierve durante 3 minutos. \r\nEscurre y sazona al gusto. Sirve.

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.