

Meal Plan - Dieta de 50 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

1525 kcal ● 97g protein (26%) ● 99g fat (58%) ● 39g carbs (10%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal

Almuerzo

485 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Aguacate
176 kcal



Pistachos
188 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Day 2

1530 kcal ● 108g protein (28%) ● 104g fat (61%) ● 28g carbs (7%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Almuerzo

490 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 37g grasa



Alitas estilo búfalo
4 onza(s)- 233 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Day 3

1483 kcal ● 78g protein (21%) ● 104g fat (63%) ● 39g carbs (10%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Almuerzo

490 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 37g grasa



Alitas estilo búfalo
4 onza(s)- 233 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Aperitivos

235 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

480 kcal, 29g proteína, 11g carbohidratos netos, 31g grasa



Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga
1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)- 333 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Day 4

1532 kcal ● 145g protein (38%) ● 82g fat (48%) ● 44g carbs (12%) ● 10g fiber (3%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Col rizada salteada
61 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

235 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

490 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

560 kcal, 55g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal

Day 5

1490 kcal ● 129g protein (35%) ● 89g fat (53%) ● 36g carbs (10%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Col rizada salteada
61 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

130 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

555 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Cena

560 kcal, 55g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal

Day 6

1497 kcal ● 123g protein (33%) ● 95g fat (57%) ● 33g carbs (9%) ● 4g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal

Aperitivos

130 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

555 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Cena

535 kcal, 44g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Arroz frito con verduras
148 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Day 7

1451 kcal ● 123g protein (34%) ● 88g fat (54%) ● 33g carbs (9%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal

Aperitivos

130 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

510 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta
8 oz- 410 kcal

Cena

535 kcal, 44g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Arroz frito con verduras
148 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- queso
6 oz (169g)
- huevos
9 1/2 grande (480g)
- leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
- queso azul
1 oz (28g)

Otro

- Guacamole, comercial
6 cda (93g)
- mezcla de hojas verdes
18 taza (540g)
- Pollo, muslos, con piel
1/2 lbs (227g)
- carne molida (20% grasa)
4 oz (113g)
- mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Especias y hierbas

- sal
3 g (3g)
- pimienta negra
1/2 g (1g)
- albahaca fresca
3 hojas (2g)
- limón y pimienta
1 cda (7g)
- tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
- pimentón
1/4 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (309g)
- lechuga romana
1 cabeza (631g)
- zanahorias
5/8 mediana (38g)
- hojas de kale
3 taza, picada (120g)
- mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

Frutas y jugos

- aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 lbs (1195g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (680g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
20 cda (mL)
- aceite
1 2/3 oz (mL)
- aderezo ranch
4 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
9 rebanada(s) (90g)
- paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

Aperitivos

- barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Legumbres y derivados

- granos de maíz congelados**
3 cucharada (27g)
- guisantes congelados**
5 cucharada (40g)
- ajo**
3/8 diente(s) (1g)

- cacahuetes tostados**
4 cucharada (37g)
- salsa de soja (tamari)**
5/8 cda (mL)

Bebidas

- polvo de proteína**
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Cereales y pastas

- arroz integral**
3 cucharada (38g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Queso

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



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

queso
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

sal
3 pizca (1g)
huevos
3 grande (150g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
tomates
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
albahaca fresca, troceado
3 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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aceite
2 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.

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
sal
2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aguacate

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



aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

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

Pistachos

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



pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Alitas estilo búfalo

4 onza(s) - 233 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
2 cucharadita (mL)
aceite
1/8 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

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

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.

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.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry
(37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 10 2/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2/3 lbs (299g)

aceite

2/3 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.**

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. **Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.**

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso azul
1/2 oz (14g)
tomillo, seco
1/6 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
pimentón
1/8 cdita (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 muslo(s) (170g)

Para las 2 comidas:

queso azul
1 oz (28g)
tomillo, seco
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
pimentón
1/4 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.

2. Vierte el aderezo al servir.

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

paleta de cerdo

1/2 lbs (227g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.

2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.

3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso
6 cucharada, rallada (42g)
Guacamole, comercial
3 cda (46g)

Para las 2 comidas:

queso
3/4 taza, rallada (84g)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

-
1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 3 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
 2. Servir.
-

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
limón y pimienta
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga

1 hamburguesa(s) (4 oz cada una) - 333 kcal ● 23g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)

carne molida (20% grasa)
4 oz (113g)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
bacon, cocido
1 rebanada(s) (10g)

1. Calienta una sartén a fuego medio y cocina el tocino hasta que esté hecho.
2. Mientras tanto, forma las carnes en hamburguesas y sazona todos los lados con sal/pimienta al gusto.
3. Retira el tocino cocido y coloca las hamburguesas en la sartén. Cocina por cada lado unos 4 minutos (o hasta que la temperatura interna alcance aproximadamente 160°F (70°C)).
4. Cuando las hamburguesas estén listas, colócalas sobre hojas de lechuga romana y añade el tocino encima.
5. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Arroz frito con verduras

148 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/6 cda (mL)
huevos
1/3 grande (15g)
granos de maíz congelados
5 cucharadita (14g)
guisantes congelados
2 1/2 cucharada (20g)
salsa de soja (tamari)
1/3 cda (mL)
arroz integral, crudo
5 cucharadita (19g)
ajo, picado
1/6 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3/8 cda (mL)
huevos
5/8 grande (30g)
granos de maíz congelados
3 cucharada (27g)
guisantes congelados
5 cucharada (40g)
salsa de soja (tamari)
5/8 cda (mL)
arroz integral, crudo
3 cucharada (38g)
ajo, picado
3/8 diente(s) (1g)

1. Siga las instrucciones del paquete para cocinar el arroz. Debería rendir alrededor de 3 o 4 tazas una vez cocido. Deje enfriar.
2. Caliente la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y cocine durante aproximadamente un minuto.
3. Añada los huevos a la sartén y muévalos suavemente por 1 o 2 minutos hasta que estén apenas cocidos.
4. Agregue la otra mitad del aceite y el arroz y cocine unos minutos más. Revuelva con frecuencia.
5. Añada el maíz, los guisantes y la salsa de soja y revuelva 1-2 minutos más.
6. Retire del fuego y sirva.

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
6 oz (170g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.