

Meal Plan - Dieta de 55 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

1507 kcal ● 129g protein (34%) ● 95g fat (57%) ● 25g carbs (7%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

265 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Pizza de desayuno con base de huevo
266 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

570 kcal, 66g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal



Coles de Bruselas asadas
58 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteína, 7g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta
8 oz- 410 kcal

Day 2

1507 kcal ● 106g protein (28%) ● 100g fat (60%) ● 34g carbs (9%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

265 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Pizza de desayuno con base de huevo
266 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

570 kcal, 66g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal



Coles de Bruselas asadas
58 kcal

Cena

505 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 40g grasa



Bratwurst en sartén
410 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal

Day 3

1497 kcal ● 72g protein (19%) ● 105g fat (63%) ● 44g carbs (12%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

265 kcal, 4g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

470 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

490 kcal, 38g proteína, 12g carbohidratos netos, 31g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
5 1/3 onza(s)- 372 kcal



Coliflor asada
116 kcal

Day 4

1510 kcal ● 58g protein (15%) ● 112g fat (67%) ● 44g carbs (12%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

265 kcal, 4g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

470 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

500 kcal, 24g proteína, 12g carbohidratos netos, 38g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Ensalada de tocino y queso de cabra
454 kcal

Day 5

1504 kcal ● 77g protein (21%) ● 101g fat (61%) ● 43g carbs (12%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

275 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

265 kcal, 4g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

495 kcal, 24g proteína, 17g carbohidratos netos, 33g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal

Cena

470 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
49 kcal



Salteado de ternera con pimientos
420 kcal

Day 6

1458 kcal ● 89g protein (25%) ● 92g fat (57%) ● 48g carbs (13%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1/2 sándwich(es)- 281 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 9g carbohidratos netos, 17g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Almuerzo

445 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak
1 wrap(s) de lechuga- 223 kcal

Cena

470 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
49 kcal



Salteado de ternera con pimientos
420 kcal

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1/2 sándwich(es)- 281 kcal

Almuerzo

445 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak
1 wrap(s) de lechuga- 223 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 9g carbohidratos netos, 17g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Cena

470 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Tacos de jamón
3 taco(s) de jamón- 356 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Productos horneados

- ☐ pan
10 rebanada (320g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- ☐ arándanos secos
4 cucharadita (13g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ arándanos
1/2 taza (74g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
13 1/2 mediana (599g)
- ☐ queso romano
1/4 cda (2g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (28g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)
- ☐ leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso provolone
1 rebanada(s) (28g)
- ☐ queso
1 3/4 oz (49g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (288g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 paquete (170 g) (43g)
- ☐ coles de Bruselas
4 oz (113g)
- ☐ pimiento
2 grande (322g)
- ☐ cebolla
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (139g)
- ☐ coliflor
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (133g)
- ☐ zanahorias
1/4 mediana (15g)

Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
- ☐ Guacamole, comercial
6 cda (93g)

Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni
12 rebanadas (24g)
- ☐ bratwurst de cerdo, cocida
4 oz (113g)
- ☐ fiambres de jamón
3 rebanada (69g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 2/3 oz (47g)
- ☐ almendras
1 taza, entera (134g)
- ☐ pepitas de girasol
2 1/4 oz (65g)

Productos de cerdo

- ☐ paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)
- ☐ bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/3 lbs (151g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ pimentón
1/4 cdita (1g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)

- ☐ lechuga romana
3/8 cabeza (262g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/2 cda (9g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
4 cucharadita (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ albahaca fresca
3 hojas (2g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)

Dulces

- ☐ miel
1/3 cda (7g)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
1 lbs (453g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
4 cda (60g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa
3 cda (54g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pizza de desayuno con base de huevo

266 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 extra grande (112g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
pepperoni, cortado por la mitad
6 rebanadas (12g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 extra grande (224g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
pepperoni, cortado por la mitad
12 rebanadas (24g)

1. Bate los huevos y los condimentos en un bol pequeño.
2. Calienta el aceite de tu elección en una sartén (asegúrate de que el tamaño de la sartén sea apropiado para la cantidad de huevos) a fuego medio-alto.
3. Vierte los huevos en la sartén y extiéndelos en una capa uniforme en el fondo.
4. Cocina los huevos un par de minutos, justo hasta que la parte inferior empiece a cuajar.
5. Coloca los toppings (tomate, pepperoni, cualquier otra verdura que tengas) sobre la mezcla de huevo y continúa cocinando hasta que los huevos estén hechos y los toppings estén calientes.
6. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)
huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)
aceite
1 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Coles de Bruselas asadas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla

1 cda (14g)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras

3 cucharada, entera (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino

328 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
bacon, cocido
1 rebanada(s) (10g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)
huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, la sal y el ajo en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
4. Desmenuza el tocino y agrégalo. Mezcla.
5. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
6. Sirve.
7. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 4 [🔗](#)

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.

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.

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

1 wrap(s) de lechuga - 223 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
1 hoja interior (6g)
queso provolone
1/2 rebanada(s) (14g)
mezcla de hierbas italianas
1/8 cdita (0g)
aceite
1 cdita (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras
2 oz (57g)
pimiento, cortado en tiras
1/2 pequeña (37g)
cebolla, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

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.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 3 comidas:

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

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 3 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de limón
1 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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

hummus
2 cda (30g)
zanahorias baby
8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

hummus
4 cda (60g)
zanahorias baby
16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



arándanos secos

2 cucharadita (7g)

nueces

2 cucharadita, picada (5g)

espinaca fresca

1/8 paquete (170 g) (21g)

vinagreta de frambuesa y nueces

2 cucharadita (mL)

queso romano, rallado finamente

1/8 cda (1g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

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.

Cena 2

Comer los día 2

Bratwurst en sartén

410 kcal ● 17g protein ● 33g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



pimiento

3/4 taza, en rodajas (69g)

pimentón

1/4 cdita (1g)

cebolla

6 cucharada, en rodajas (43g)

bratwurst de cerdo, cocida, cortado en rodajas de 0.5 pulgadas

4 oz (113g)

1. Caliente una sartén grande a fuego medio. Añada las rodajas de bratwurst. Tape y cocine durante unos 5 minutos hasta que se doren. Retire y reserve.
2. Drene todo menos 1 cucharada de los jugos de la sartén.
3. Añada los pimientos, la cebolla y el pimentón a la sartén. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Vuelva a añadir el bratwurst a la sartén; mezcle.
5. Sirva.

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



arándanos secos

2 cucharadita (7g)

nueces

2 cucharadita, picada (5g)

espinaca fresca

1/8 paquete (170 g) (21g)

vinagreta de frambuesa y nueces

2 cucharadita (mL)

queso romano, rallado finamente

1/8 cda (1g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

miel

1/3 cda (7g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Coliflor asada

116 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

coliflor, cortado en floretes

1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (133g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).\r\nMezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

arándanos

1/2 taza (74g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada de tocino y queso de cabra

454 kcal ● 23g protein ● 38g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



- 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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

49 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- aderezo para ensaladas
3/8 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas
1/8 mediana (8g)
- lechuga romana, troceado grueso
1/4 corazones (125g)
- tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

- 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.

Salteado de ternera con pimientos

420 kcal ● 36g protein ● 27g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras finas
6 oz (170g)
pimiento, cortado en láminas finas
3/4 mediana (89g)
jengibre fresco, picado
3/4 cda (5g)
cebolla, en rodajas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras finas
3/4 lbs (340g)
pimiento, cortado en láminas finas
1 1/2 mediana (179g)
jengibre fresco, picado
1 1/2 cda (9g)
cebolla, en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. Coloca tiras de ternera en un bol y espolvorea con pimienta. Mezcla para cubrir.
2. Añade aceite a una sartén a fuego medio-alto y añade los pimientos, las cebollas, el jengibre y el ajo; cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente. Transfiere a un plato.
3. Pon la ternera en la sartén y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos.
4. Vuelve a añadir las verduras a la sartén y cocina durante otro minuto aproximadamente.
5. Servir.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Tacos de jamón

3 taco(s) de jamón - 356 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 taco(s) de jamón

fiambres de jamón
3 rebanada (69g)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)
salsa
3 cda (54g)
queso
3 cucharada, rallada (21g)

1. Usa papel de aluminio para dar forma a la loncha de jamón como una concha de taco.
2. Gratina en el horno unos minutos hasta que estén crujientes. Pueden parecer un poco blandos, pero al enfriarse se endurecerán.
3. Añade guacamole, salsa y queso a las "conchas".
4. Sirve.

Queso

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



Rinde 1 onza(s)

queso
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.
