

Meal Plan - Dieta de 60 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

1563 kcal ● 81g protein (21%) ● 104g fat (60%) ● 53g carbs (14%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

290 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

535 kcal, 12g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



Tacos de queso y guacamole

1 taco(s)- 175 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Fresas con nata

153 kcal

Cena

480 kcal, 38g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal



Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Day 2

1496 kcal ● 96g protein (26%) ● 92g fat (56%) ● 54g carbs (14%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

290 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Fresas con nata

153 kcal

Almuerzo

465 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 35g grasa



Tacos de jamón

2 taco(s) de jamón- 237 kcal



Queso

2 onza(s)- 229 kcal

Cena

480 kcal, 38g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal



Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Day 3

1521 kcal ● 91g protein (24%) ● 97g fat (58%) ● 55g carbs (15%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

290 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Fresas con nata

153 kcal

Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 28g grasa



Wrap de lechuga con pavo y aguacate

1 wrap(s)- 390 kcal



Fresas

1 1/4 taza(s)- 65 kcal

Cena

515 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Day 4

1506 kcal ● 131g protein (35%) ● 77g fat (46%) ● 53g carbs (14%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal

Almuerzo

510 kcal, 33g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Col rizada (collard) con ajo

199 kcal



Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s)- 311 kcal

Aperitivos

185 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

555 kcal, 67g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa



Pollo teriyaki

8 onza(s)- 380 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 5

1477 kcal ● 119g protein (32%) ● 84g fat (51%) ● 46g carbs (12%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



Semillas de girasol

240 kcal



BLT en pan de lechuga

1 sándwich(es)- 259 kcal

Aperitivos

185 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

535 kcal, 65g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Pollo estilo Suroeste

8 onza(s)- 362 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 6

1483 kcal ● 81g protein (22%) ● 108g fat (66%) ● 31g carbs (8%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 7g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

150 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



Semillas de girasol

240 kcal



BLT en pan de lechuga

1 sándwich(es)- 259 kcal

Cena

495 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Bocados de bistec

6 onza(s)- 422 kcal



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 7

1478 kcal ● 113g protein (30%) ● 86g fat (52%) ● 50g carbs (14%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 7g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

150 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

495 kcal, 54g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Patatas asadas
178 kcal

Cena

495 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Bocados de bistec
6 onza(s)- 422 kcal



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)
- pacanas
4 cucharada, mitades (25g)
- pepitas de girasol
2 2/3 oz (76g)
- nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

Frutas y jugos

- fresas
5/6 pint (305g)
- aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- jugo de limón
1/2 cdita (mL)
- nectarina
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Productos lácteos y huevos

- nata para montar
1/2 taza (mL)
- huevos
14 grande (700g)
- ghee
2 cdita (9g)
- queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
- queso
2 3/4 oz (78g)
- queso provolone
1 rebanada(s) (28g)
- queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- queso en hebras
4 barra (112g)
- mantequilla
3/4 cda (11g)

Otro

- Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- Guacamole, comercial
6 cda (93g)
- mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)

Dulces

- miel
2 cdita (14g)
- chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Especias y hierbas

- condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- sal
1/2 cdita (3g)
- pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
- ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
- cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)

Bebidas

- agua
2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- mezcla de verduras congeladas
5 taza (675g)
- lechuga romana
1/8 cabeza (40g)
- pimiento
2 grande (342g)
- cebolla
7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (95g)
- tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (732g)
- col rizada (collard greens)
10 oz (284g)
- ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
- lechuga iceberg
4 rebanada(s) (140g)
- pepinillos
2 punta (70g)
- apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- patatas rojas
3/4 patata mediana (5,7-8,3 cm diá.) (160g)

- Salsa teriyaki**
4 cucharada (mL)
- Pollo, muslos, con piel**
1/3 lbs (151g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 1/2 oz (mL)
- mayonesa**
3 cda (mL)
- aceite de oliva**
2 cdita (mL)
- vinagreta balsámica**
2 cucharada (mL)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
10 oz (283g)
- bacon, cocido**
8 rebanada(s) (80g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón**
2 rebanada (46g)
- fiambres de pavo**
4 oz (113g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa**
2 cda (36g)
- salsa Frank's Red Hot**
1 cucharada (mL)

Productos de res

- sirloin, crudo**
1 lbs (453g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
1 1/2 lbs (675g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**
1/2 taza (96g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase 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 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
pimiento
1/2 taza, picada (75g)
bacon, cocido, cocido y picado
1 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
pimiento
1 taza, picada (149g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

1. Bate los huevos con cebolla, pimientos, tocino y algo de sal y pimienta 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 huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

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.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taco(s)

queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Tacos de jamón

2 taco(s) de jamón - 237 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taco(s) de jamón

fiambres de jamón
2 rebanada (46g)
Guacamole, comercial
4 cda (62g)
salsa
2 cda (36g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)

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

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

queso
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Wrap de lechuga con pavo y aguacate

1 wrap(s) - 390 kcal ● 25g protein ● 28g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

fiambres de pavo

4 oz (113g)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

tomates

2 rodaja mediana (\approx 0.6 cm gruesa)
(40g)

queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

mayonesa

1 cda (mL)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Unte la mayonesa en el interior de la hoja.
2. Coloque el pavo, el aguacate, el queso y el tomate sobre la mayonesa.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Fresas

1 1/4 taza(s) - 65 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

fresas

1 1/4 taza, entera (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



col rizada (collard greens)

10 oz (284g)

aceite

5/8 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Alitas estilo búfalo

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



Rinde 5 1/3 onza(s)

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)

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pepititas de girasol
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

pepititas de girasol
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

BLT en pan de lechuga

1 sándwich(es) - 259 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

lechuga iceberg
2 rebanada(s) (70g)
bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)
mayonesa
1 cda (mL)
tomates
2 rodaja mediana (\approx 0.6 cm gruesa) (40g)
pepinillos
1 punta (35g)

Para las 2 comidas:

lechuga iceberg
4 rebanada(s) (140g)
bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
mayonesa
2 cda (mL)
tomates
4 rodaja mediana (\approx 0.6 cm gruesa) (80g)
pepinillos
2 punta (70g)

1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del "pan".
3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 7

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.

Patatas asadas

178 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



aceite
1/2 cucharada (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
patatas rojas, cortado en cubos
3/4 patata mediana (5,7-8,3 cm diá.)
(160g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. En un bol grande, mezcla las patatas con el aceite y las especias. Extiende las patatas en el fondo de la bandeja para hornear preparada.
3. Hornea de 25 a 30 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas. Remueve las patatas una vez después de unos 15 minutos para que se doren por todos los lados.
4. Sirve caliente.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas con nata

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



Para una sola comida:

fresas
4 cucharada, en rodajas (42g)
nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)

Para las 3 comidas:

fresas
3/4 taza, en rodajas (125g)
nata para montar
1/2 taza (mL)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal ● 31g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

ghee
1 cdita (5g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
5 oz (142g)
miel
1 cdita (7g)
condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
agua
1/2 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

ghee
2 cdita (9g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)
miel
2 cdita (14g)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
agua
1 cda (mL)
aceite
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 sazonador 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.

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

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.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 nectarina(s)

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Pollo teriyaki

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



Rinde 8 onza(s)

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)

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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Pollo estilo Suroeste

8 onza(s) - 362 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

mezcla de condimento para tacos

1/2 cda (4g)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

pimiento, cortado en tiras

1 mediana (119g)

1. Frota el condimento para tacos de manera uniforme por todos los lados del pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el pollo a la sartén y cocina unos 6-10 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido. Retira y reserva.
4. Añade los pimientos en rodajas a la sartén y cocina unos 5 minutos hasta que se ablanden.
5. Sirve los pimientos y el pollo en el plato, espolvorea queso por encima y sirve.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

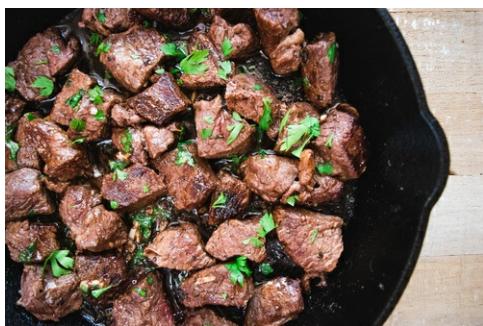
1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bocados de bistec

6 onza(s) - 422 kcal ● 35g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

sirloin, crudo
6 oz (170g)
aceite
3/8 cda (mL)
ajo, cortado en cubos
3/4 diente(s) (2g)
mantequilla, a temperatura ambiente
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

sirloin, crudo
3/4 lbs (340g)
aceite
3/4 cda (mL)
ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)
mantequilla, a temperatura ambiente
3/4 cda (11g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.