

Meal Plan - Dieta de 65 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

1478 kcal ● 106g protein (29%) ● 85g fat (52%) ● 55g carbs (15%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino
287 kcal

Almuerzo

535 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 19g grasa



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata
286 kcal

Aperitivos

185 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Cena

475 kcal, 39g proteína, 9g carbohidratos netos, 30g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
300 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Day 2

1508 kcal ● 149g protein (39%) ● 92g fat (55%) ● 15g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino
287 kcal

Almuerzo

530 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal

Aperitivos

185 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Cena

510 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 33g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Pavo molido básico
8 onza- 375 kcal

Day 3

1453 kcal ● 113g protein (31%) ● 78g fat (49%) ● 50g carbs (14%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata
226 kcal

Almuerzo

530 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Guisantes sugar snap
1 taza- 27 kcal

Cena

500 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



Tacos de jamón
4 taco(s) de jamón- 474 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Day 4

1491 kcal ● 90g protein (24%) ● 90g fat (54%) ● 50g carbs (13%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata
226 kcal

Almuerzo

565 kcal, 45g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



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

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Guisantes sugar snap
1 taza- 27 kcal

Cena

500 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



Tacos de jamón
4 taco(s) de jamón- 474 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Desayuno

250 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
149 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Aperitivos

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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

565 kcal, 82g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



Pollo con costra de hummus
12 oz- 469 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo estilo Suroeste
4 onza(s)- 181 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Chips y salsa
82 kcal

Desayuno

250 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
149 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Aperitivos

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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

550 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 38g grasa



Wrap de jamón, tocino y aguacate
1/2 wrap(s)- 253 kcal



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

Cena

495 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo estilo Suroeste
4 onza(s)- 181 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Chips y salsa
82 kcal

Day 7

1538 kcal ● 120g protein (31%) ● 85g fat (50%) ● 48g carbs (12%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
149 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Aperitivos

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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

550 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 38g grasa



Wrap de jamón, tocino y aguacate
1/2 wrap(s)- 253 kcal



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

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
2 grande (302g)
- ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 2/3 oz (76g)
- ☐ zanahorias
11 mediana (674g)
- ☐ brócoli congelado
5 3/4 oz (162g)
- ☐ batatas / boniatos
5/6 batata, 12,5 cm de largo (172g)
- ☐ guisantes con vaina (sugar snap peas)
2 taza, entera (126g)
- ☐ champiñones
1/2 taza, en trozos o láminas (35g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (248g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/3 paquete (283 g) (381g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso
1/3 lbs (134g)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
- ☐ claras de huevo
6 grande (198g)
- ☐ leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso romano
1/8 cda (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/3 cucharadita (mL)
- ☐ salsa
1/2 tarro (209g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/3 lbs (1483g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 oz (30g)
- ☐ anacardos tostados
6 3/4 cucharada (57g)
- ☐ almendras
3/4 taza, entera (113g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
2/3 lbs (297g)

Otro

- ☐ Guacamole, comercial
16 cda (247g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (578g)
- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ jugo de lima
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ arándanos secos
2 cucharadita (7g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/4 lata (387g)

Bebidas

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ pimentón
1/2 cdita (1g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

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

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
3 cucharada (46g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pimiento

1 cucharada, en cubos (9g)

cebolla

1 cda picada (10g)

huevos

2 grande (100g)

bacon, cocido, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pimiento

2 cucharada, en cubos (19g)

cebolla

2 cda picada (20g)

huevos

4 grande (200g)

bacon, cocido, cocido y picado

4 rebanada(s) (40g)

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sartén de desayuno con batata

226 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

4 cucharada, cubos (33g)

huevos

1/2 grande (25g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2 2/3 cucharada, picada, cocida (30g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

1/2 taza, cubos (67g)

huevos

1 grande (50g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/3 taza, picada, cocida (60g)

1. Precaliente el horno a 350 F (180 C).
2. En una sartén pequeña añada un poco del aceite y, cuando esté caliente, agregue el pollo en cubos. Cocine hasta que esté hecho, 7-10 minutos.
3. Mientras tanto, precaliente otra sartén pequeña apta para horno a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite y la batata. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva ocasionalmente hasta que la batata esté cocida, unos 5-7 minutos, dependiendo del grosor.
4. Cuando la batata esté cocida, añada el pollo y mezcle. Saltee 1-2 minutos más.
5. Mueva la mezcla de patata para hacer un hueco en el centro de la sartén. Rompa con cuidado el huevo y déjelo caer en el hueco. Espolvoree el huevo con una pizca de sal y pimienta.
6. Traslade con cuidado la sartén al horno y hornee unos 5 minutos para una yema líquida. Si desea la yema más sólida, hornee 7-8 minutos.
7. Retire del horno, pase al plato y decore con rodajas de aguacate.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal  21g protein  6g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
claras de huevo
2 grande (66g)
huevos
1 grande (50g)
champiñones, picado
2 2/3 cucharada, en trozos o láminas (12g)
tomates, picado
1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
claras de huevo
6 grande (198g)
huevos
3 grande (150g)
champiñones, picado
1/2 taza, en trozos o láminas (35g)
tomates, picado
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

1. Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor.
Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.
Vierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima.
Cocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobla la mitad del omelet sobre la otra.
Sirve.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal  4g protein  7g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 3 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal  2g protein  0g fat  16g carbs  7g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal  3g protein  11g fat  7g carbs  1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de pollo, brócoli y batata

286 kcal  29g protein  8g fat  20g carbs  6g fiber



brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pimentón

1/4 cdita (1g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado

4 oz (112g)

batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
 2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
 3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
 4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
 5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
 6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
 7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.
-

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

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.

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal  1g protein  5g fat  10g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

aceite
2/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pimiento

1 grande (164g)

cebolla

1/4 pequeña (18g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Pollo con costra de hummus

12 oz - 469 kcal ● 80g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 12 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

hummus

3 cucharada (46g)

pimentón

1/6 cdita (0g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Seca el pollo con toallas de papel y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada. Extiende hummus sobre la parte superior del pollo hasta cubrirlo uniformemente. Espolvorea pimentón sobre el hummus.
4. Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Sirve.

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.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Wrap de jamón, tocino y aguacate

1/2 wrap(s) - 253 kcal 17g protein 14g fat 12g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

- bacon, cocido
- 1 rebanada(s) (10g)
- fiambres de jamón
- 2 oz (57g)
- tortillas de harina
- 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (25g)
- queso
- 1 cucharada, rallada (7g)
- aguacates, en rodajas
- 1/8 aguacate(s) (25g)

Para las 2 comidas:

- bacon, cocido
- 2 rebanada(s) (20g)
- fiambres de jamón
- 4 oz (113g)
- tortillas de harina
- 1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- queso
- 2 cucharada, rallada (14g)
- aguacates, en rodajas
- 1/4 aguacate(s) (50g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle. Sirva.

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

Queso

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



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

queso
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Guisantes sugar snap

1 taza - 27 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

guisantes con vaina (sugar snap peas)
1 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

guisantes con vaina (sugar snap peas)
2 taza, entera (126g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

300 kcal ● 35g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



aceite
2/3 cda (mL)
tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
1/3 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
2 2/3 oz (76g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1/3 lbs (149g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1/3 mediana (20g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Nueces

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



Rinde 1/4 taza(s)

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cda (14g)

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.

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza

pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

aceite
1 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tacos de jamón

4 taco(s) de jamón - 474 kcal ● 27g protein ● 33g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
4 rebanada (92g)

Guacamole, comercial
8 cda (124g)

salsa
4 cda (72g)

queso
4 cucharada, rallada (28g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
8 rebanada (184g)

Guacamole, comercial
16 cda (247g)

salsa
8 cda (144g)

queso
1/2 taza, rallada (56g)

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.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo estilo Suroeste

4 onza(s) - 181 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
mezcla de condimento para tacos
1/4 cda (2g)
queso
1/2 cucharada, rallada (4g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
pimiento, cortado en tiras
1/2 mediana (60g)

Para las 2 comidas:

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.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

cebolla
2 cucharada, picada (30g)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)

1/2 oz (14g)

salsa

2 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

1 oz (28g)

salsa

4 cucharada (65g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

atún enlatado

1 1/4 lata (215g)

tomates

5 cucharada, picada (56g)

cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.