

# Meal Plan - Dieta de 70 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

1501 kcal ● 99g protein (26%) ● 94g fat (56%) ● 52g carbs (14%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevo pochado sobre tostada de aguacate**  
1 tostada(s)- 272 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Atún con galletas saladas**  
142 kcal

### Almuerzo

465 kcal, 36g proteína, 0g carbohidratos netos, 36g grasa



**Alitas estilo búfalo**  
8 onza(s)- 467 kcal

### Cena

530 kcal, 33g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



**Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak**  
2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal

## Day 2

1470 kcal ● 73g protein (20%) ● 93g fat (57%) ● 62g carbs (17%) ● 23g fiber (6%)

### Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevo pochado sobre tostada de aguacate**  
1 tostada(s)- 272 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Atún con galletas saladas**  
142 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



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



**Filetes de col asados con aderezo**  
214 kcal

### Cena

530 kcal, 33g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



**Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak**  
2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal

## Day 3

1549 kcal ● 90g protein (23%) ● 97g fat (57%) ● 56g carbs (14%) ● 22g fiber (6%)

### Desayuno

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



**Tortilla estilo suroeste con tocino**  
287 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 3g proteína, 11g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tomates cherry**  
9 tomates cherry- 32 kcal



**Chocolate negro**  
2 cuadrado(s)- 120 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 45g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
176 kcal



**Tacos de jamón**  
2 2/3 taco(s) de jamón- 316 kcal



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal

### Cena

505 kcal, 41g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



**Hamburguesas teriyaki**  
1 hamburguesa(s)- 399 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

## Day 4

1474 kcal ● 106g protein (29%) ● 90g fat (55%) ● 40g carbs (11%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

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



**Tortilla estilo suroeste con tocino**  
287 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 3g proteína, 11g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tomates cherry**  
9 tomates cherry- 32 kcal



**Chocolate negro**  
2 cuadrado(s)- 120 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 45g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
176 kcal



**Tacos de jamón**  
2 2/3 taco(s) de jamón- 316 kcal



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal

### Cena

430 kcal, 57g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa




**Pollo teriyaki**  
8 onza(s)- 380 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
49 kcal

Desayuno

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



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal


Aperitivos

155 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal


Almuerzo

570 kcal, 43g proteína, 6g carbohidratos netos, 41g grasa



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal




Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal

Cena

535 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 38g grasa




Bistec con salsa de chalota

4 oz bistec- 302 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal




Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal


Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tocino

3 rebanada(s)- 152 kcal


Aperitivos

155 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal




Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal


Almuerzo

570 kcal, 43g proteína, 6g carbohidratos netos, 41g grasa



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal




Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal


Cena

545 kcal, 64g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal




Pollo hasselback con queso de cabra y espinacas

8 onza(s)- 395 kcal


Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal




Tocino

3 rebanada(s)- 152 kcal


Aperitivos

155 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal




Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal


Almuerzo

555 kcal, 37g proteína, 28g carbohidratos netos, 29g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal




Semillas de calabaza

183 kcal


Cena

545 kcal, 64g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal



Pollo hasselback con queso de cabra y espinacas

8 onza(s)- 395 kcal

## Productos horneados

- ☐ pan  
4 rebanada (128g)
- ☐ galletas saladas multigrano  
10 crackers (35g)
- ☐ bollos de hamburguesa  
1 bollo(s) (51g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
12 grande (600g)
- ☐ queso provolone  
2 rebanada(s) (56g)
- ☐ queso  
4 oz (108g)
- ☐ queso azul  
1 oz (28g)
- ☐ mantequilla  
1 1/4 cda (18g)
- ☐ leche entera  
2/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra  
2 oz (57g)

## Otro

- ☐ Guacamole, comercial  
10 oz (289g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel  
1/2 lbs (227g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
3/4 cdita (3g)
- ☐ Salsa teriyaki  
3 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (633g)
- ☐ lechuga romana  
1/4 cabeza (149g)
- ☐ pimienta  
3 grande (504g)
- ☐ cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (171g)
- ☐ repollo  
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)
- ☐ pepino  
4 rebanadas (28g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
1 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
3/8 cda (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra  
3 g (3g)
- ☐ ajo en polvo  
3/8 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco  
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ pimentón  
1 1/4 cdita (3g)

## Productos de res

- ☐ sirloin, crudo  
3/4 lbs (340g)
- ☐ carne molida de res (93% magra)  
6 oz (170g)

## Frutas y jugos

- ☐ naranja  
2 naranja (308g)
- ☐ jugo de lima  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ frambuesas  
1 1/2 taza (185g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
1 lata (171g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
4 cucharada, entera (36g)

- ☐ brócoli congelado  
2 1/2 taza (228g)
- ☐ zanahorias  
1/8 mediana (8g)
- ☐ chalotas  
1/4 chalota (28g)
- ☐ espinaca fresca  
13 1/2 taza(s) (405g)
- ☐ ajo  
1 1/2 diente (5g)

### Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot  
4 cucharadita (mL)
- ☐ salsa  
5 1/3 cda (96g)
- ☐ caldo de verduras  
1/8 taza(s) (mL)

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 cucharada (30g)

### Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón  
5 1/3 rebanada (123g)

### Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido  
12 rebanada(s) (120g)

### Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%  
4 cuadrado(s) (40g)

### Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
2 muslo(s) (340g)

### Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuete  
3 cda (48g)

### Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 1/2 pasteles (14g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**Guacamole, comercial**  
4 cucharada (62g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**Guacamole, comercial**  
1/2 taza (124g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrelo con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

### 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.



## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tortilla estilo suroeste con tocino

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



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cda (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 3 comidas:

**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**pimiento**  
3 cucharada, en cubos (28g)  
**cebolla**  
3 cda picada (30g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
6 rebanada(s) (60g)

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 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 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cda (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

3 rebanada(s) - 152 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber





Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
3 rebanada(s) (30g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
6 rebanada(s) (60g)

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

---

### Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

**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.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Filetes de col asados con aderezo

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

**sal**

1/4 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**mezcla de hierbas italianas**

1/4 cdita (1g)

**aderezo ranch**

1 cda (mL)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**repollo**

1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

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

## Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal  2g protein  14g fat  5g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
3/4 cucharada, picada (11g)  
**jugo de lima**  
3/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**tomates, en cubos**  
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

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.

### Tacos de jamón

2 2/3 taco(s) de jamón - 316 kcal  18g protein  22g fat  6g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

**fiambres de jamón**  
2 2/3 rebanada (61g)  
**Guacamole, comercial**  
5 1/3 cda (82g)  
**salsa**  
2 2/3 cda (48g)  
**queso**  
2 2/3 cucharada, rallada (19g)

Para las 2 comidas:

**fiambres de jamón**  
5 1/3 rebanada (123g)  
**Guacamole, comercial**  
10 2/3 cda (165g)  
**salsa**  
5 1/3 cda (96g)  
**queso**  
1/3 taza, rallada (37g)

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



Para una sola comida:

**queso**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
2 grande (328g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.  
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

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.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1/2 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1/2 lata (86g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (9g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

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.

---

### Atún con galletas saladas

142 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
1 1/2 oz (43g)  
**galletas saladas multigrano**  
5 crackers (18g)

Para las 2 comidas:

**atún enlatado**  
3 oz (85g)  
**galletas saladas multigrano**  
10 crackers (35g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-



# Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

## Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal  1g protein  0g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)

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.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

**frambuesas**  
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1/2 pasteles (5g)

Para las 3 comidas:

**mantequilla de cacahuete**  
3 cda (48g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 1/2 pasteles (14g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- lechuga romana  
4 hoja interior (24g)
- queso provolone  
2 rebanada(s) (56g)
- mezcla de hierbas italianas  
1/2 cdita (2g)
- aceite  
4 cdita (mL)
- sirloin, crudo, cortado en tiras  
1/2 lbs (227g)
- pimiento, cortado en tiras  
2 pequeña (148g)
- cebolla, cortado en rodajas  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

- 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.
- Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
- 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.
- Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- naranja  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

- naranja  
2 naranja (308g)

- La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2

Comer los día 3

### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

**carne molida de res (93% magra)**

6 oz (170g)

**pepino**

4 rebanadas (28g)

**Salsa teriyaki**

1 cda (mL)

**bollos de hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**pimienta negra**

3/4 pizca (0g)

**sal**

3/4 pizca (0g)

**brócoli congelado**

1 1/2 taza (137g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## 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.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



**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)

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



## Cena 4

Comer los día 5

### Bistec con salsa de chalota

4 oz bistec - 302 kcal  24g protein  21g fat  4g carbs  1g fiber



Rinde 4 oz bistec

**sirloin, crudo**  
4 oz (113g)  
**caldo de verduras**  
1/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**chalotas, picado**  
1/4 chalota (28g)

1. Sazona el bistec por todos sus lados con sal y pimienta.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el bistec y cocina al punto deseado, 4-8 minutos por cada lado. Retira el bistec y deja reposar.
3. Baja el fuego a medio y añade el resto del aceite y las chalotas a la sartén. Remueve y cocina unos 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpora el caldo de verduras y cocina unos 2-4 minutos hasta que el caldo se reduzca aproximadamente a la mitad. Apaga el fuego y añade la mantequilla con una pizca de sal/pimienta. Remueve hasta que la mantequilla se derrita por completo.
4. Vierte la salsa de chalota sobre el bistec y sirve.

### 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.

### Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal  5g protein  5g fat  8g carbs  0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

**leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3/4 diente (2g)

Para las 2 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.

### Pollo hasselback con queso de cabra y espinacas

8 onza(s) - 395 kcal ● 59g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 1g fiber





Para una sola comida:

**queso**

1 cucharada, rallada (7g)

**pimentón**

1/2 cdita (1g)

**queso de cabra**

1 oz (28g)

**espinaca fresca**

3/4 taza(s) (23g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

**queso**

2 cucharada, rallada (14g)

**pimentón**

1 cdita (2g)

**queso de cabra**

2 oz (57g)

**espinaca fresca**

1 1/2 taza(s) (45g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

1 lbs (448g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C) y forra una bandeja de horno con borde con papel de aluminio.
  2. En una cacerola pequeña a fuego bajo, añade el queso de cabra y las espinacas y mezcla hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente un minuto. Reserva.
  3. Coloca el pollo en la bandeja y haz cortes a lo largo de la pechuga, cortando profundo pero sin llegar hasta el final.
  4. Rellena las hendiduras con la mezcla de espinacas.
  5. Espolvorea pimentón, una pizca de sal y pimienta, y queso rallado por encima y hornea durante 20-25 minutos o hasta que esté hecho.
  6. Opcional: Gratina durante uno o dos minutos para dorar el queso.
  7. Sirve.
-