

# Meal Plan - Dieta de 75 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

1562 kcal ● 110g protein (28%) ● 89g fat (51%) ● 59g carbs (15%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 18g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Uvas**  
77 kcal



**Semillas de girasol**  
120 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 37g grasa



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



**Sándwich de ensalada de pollo**  
1 sándwich(es)- 480 kcal

### Cena

480 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
8 onza(s)- 317 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal

## Day 2

1562 kcal ● 110g protein (28%) ● 89g fat (51%) ● 59g carbs (15%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 18g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Uvas**  
77 kcal



**Semillas de girasol**  
120 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 37g grasa



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



**Sándwich de ensalada de pollo**  
1 sándwich(es)- 480 kcal

### Cena

480 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
8 onza(s)- 317 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal

## Day 3

1561 kcal ● 126g protein (32%) ● 92g fat (53%) ● 52g carbs (13%) ● 5g fiber (1%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 6g carbohidratos netos, 16g grasa



**Rollitos de jamón con queso**  
1 rollito(s)- 108 kcal



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

### Almuerzo

600 kcal, 39g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



**Queso**  
2 1/2 onza(s)- 286 kcal



**Wrap de lechuga con ensalada de salmón**  
315 kcal

### Cena

480 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Arroz con caldo de huesos**  
184 kcal

## Day 4

1480 kcal ● 81g protein (22%) ● 108g fat (66%) ● 35g carbs (9%) ● 12g fiber (3%)

### Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



**Chocolate negro**  
3 cuadrado(s)- 180 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 6g carbohidratos netos, 16g grasa



**Rollitos de jamón con queso**  
1 rollito(s)- 108 kcal



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

### Almuerzo

600 kcal, 39g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



**Queso**  
2 1/2 onza(s)- 286 kcal



**Wrap de lechuga con ensalada de salmón**  
315 kcal

### Cena

445 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada de pollo rostizado y tomate**  
257 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

## Day 5

1466 kcal ● 90g protein (25%) ● 97g fat (60%) ● 45g carbs (12%) ● 13g fiber (4%)

### Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



**Chocolate negro**

3 cuadrado(s)- 180 kcal



**Tomates cherry**

12 tomates cherry- 42 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 2g grasa



**Queso cottage con piña**

186 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 32g proteína, 8g carbohidratos netos, 49g grasa



**Salchicha italiana**

2 unidad- 514 kcal



**Espinacas salteadas sencillas**

100 kcal

### Cena

445 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada de pollo rostizado y tomate**

257 kcal



**Pistachos**

188 kcal

## Day 6

1489 kcal ● 142g protein (38%) ● 78g fat (47%) ● 46g carbs (12%) ● 9g fiber (2%)

### Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 15g grasa



**Anacardos tostados**

1/8 taza(s)- 104 kcal



**Huevos revueltos altos en proteínas**

99 kcal



**Tomates cherry**

12 tomates cherry- 42 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 2g grasa



**Queso cottage con piña**

186 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 57g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



**Lentejas**

87 kcal



**Pollo al estilo ranch**

8 onza(s)- 461 kcal

### Cena

510 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



**Guisantes sugar snap**

41 kcal



**Pollo frito bajo en carbohidratos**

8 onza(s)- 468 kcal

# Day 7

1489 kcal ● 142g protein (38%) ● 78g fat (47%) ● 46g carbs (12%) ● 9g fiber (2%)

## Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 15g grasa



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



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
99 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

## Aperitivos

185 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 2g grasa



**Queso cottage con piña**  
186 kcal

## Almuerzo

545 kcal, 57g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



**Lentejas**  
87 kcal



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

## Cena

510 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



**Guisantes sugar snap**  
41 kcal



**Pollo frito bajo en carbohidratos**  
8 onza(s)- 468 kcal

---

## Verduras y productos vegetales

- apio crudo  
1/3 manojo (174g)
- tomates  
10 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (1213g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
4 taza (576g)
- cebolla  
2 cucharada, picada (30g)
- lechuga romana  
4 hoja exterior (112g)
- pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- espinaca fresca  
4 taza(s) (120g)
- ajo  
1/2 diente (2g)

## Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate  
3 cda (48g)
- lentejas, crudas  
4 cucharada (48g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 1/2 oz (mL)
- mayonesa  
4 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 1/2 oz (mL)
- aderezo ranch  
4 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
8 grande (400g)
- queso  
6 1/2 oz (184g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3 1/4 taza (735g)

## Frutas y jugos

- uvas  
2 2/3 taza (245g)
- jugo de limón  
3/8 fl oz (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1290g)

## Productos horneados

- pan  
4 rebanada (128g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1 g (1g)
- sal  
3 g (3g)
- limón y pimienta  
1/2 cda (3g)
- condimento cajún  
2/3 cdita (1g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado  
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
2 rebanada (46g)

## Otro

- caldo de huesos de pollo  
1/2 cup(s) (mL)
- pollo rostizado, cocido  
6 oz (170g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda  
2 link (215g)
- mezcla para aderezo ranch  
1/2 sobre (28 g) (14g)
- Pollo, muslos, con piel  
1 lbs (454g)
- chicharrones  
1/2 oz (14g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)

## Dulces

piña enlatada  
3/4 taza, trozos (136g)

chocolate negro 70-85%  
6 cuadrado(s) (60g)

### Productos de frutos secos y semillas

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

anacardos tostados  
3/4 taza (103g)

pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

### Bebidas

agua  
1 taza(s) (mL)

### Sopas, salsas y jugos de carne

salsa picante  
1 cda (mL)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

#### mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

#### apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

#### mantequilla de cacahuete

3 cda (48g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

### 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

---

### Chocolate negro

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
3 cuadrado(s) (30g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### 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.
-

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

### 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.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Sándwich de ensalada de pollo

1 sándwich(es) - 480 kcal ● 28g protein ● 29g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 pieza (85g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mayonesa**  
2 cucharada (mL)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**apio crudo, picado**  
1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 pieza (170g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mayonesa**  
4 cucharada (mL)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**apio crudo, picado**  
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Unta el pollo con aceite por cada lado y colócalo en una bandeja para hornear.
3. Hornea durante 10-15 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté hecho.
4. Deja enfriar el pollo y luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
5. Mezcla todos los ingredientes excepto el pan y el aceite en un bol.
6. Para cada sándwich, unta la mezcla de manera uniforme sobre una rebanada de pan y cubre con otra rebanada.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Queso

2 1/2 onza(s) - 286 kcal ● 16g protein ● 24g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
2 1/2 oz (71g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
5 oz (142g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con ensalada de salmón

315 kcal ● 23g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salmón enlatado**  
1 lata(s) (142 g) (sin escurrir)  
(142g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**apio crudo, en cubos**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(17g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**lechuga romana**  
2 hoja exterior (56g)

Para las 2 comidas:

**salmón enlatado**  
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir)  
(284g)  
**mayonesa**  
4 cda (mL)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**apio crudo, en cubos**  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(34g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)

1. Escurre el salmón y desecha cualquier líquido.
2. Combina el salmón con todos los demás ingredientes, excepto la romana, en un bol pequeño. Mezcla bien.
3. Coloca la mezcla de salmón en línea a lo largo de cada hoja de romana, cerca del borde.
4. Enrolla para crear el wrap.
5. Sirve.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 unidad

**Salchicha italiana de cerdo, cruda**  
2 link (215g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

### Espinacas salteadas sencillas

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



**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)

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 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**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.

### Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aderezo ranch**  
2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1/4 sobre (28 g) (7g)

Para las 2 comidas:

**aderezo ranch**  
4 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1/2 sobre (28 g) (14g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### 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.
- 

### Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s) - 108 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
3 cucharada, rallada (21g)  
**fiambres de jamón**  
1 rebanada (23g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**fiambres de jamón**  
2 rebanada (46g)

1. Coloca la loncha de jamón plana y espolvorea el queso de forma uniforme sobre la superficie.
2. Enróllala.
3. Microondas durante 30 segundos hasta que esté caliente y el queso comience a derretirse.
4. Sirve.
5. Nota: Para preparar porciones con antelación, completa los pasos 1 y 2 y envuelve cada rollito en plástico. Guarda en el frigorífico. Cuando vayas a comer, retira el plástico y cocina en el microondas.

---

### 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.
-

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**piña enlatada, escurrido**  
4 cucharada, trozos (45g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3 taza (678g)  
**piña enlatada, escurrido**  
3/4 taza, trozos (136g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite**  
1 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.

## Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

---

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

---

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Rinde 8 onza(s)

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

1/2 lbs (224g)

**aceite de oliva**

1/4 cda (mL)

**limón y pimienta**

1/2 cda (3g)

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

---

**Arroz con caldo de huesos**

184 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



**caldo de huesos de pollo**  
1/2 cup(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada de pollo rostizado y tomate

257 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pollo rostizado, cocido**  
3 oz (85g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**tomates, cortado en gajos**  
1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(46g)

Para las 2 comidas:

**pollo rostizado, cocido**  
6 oz (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en gajos**  
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(91g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.  
Sirve.

## Pistachos

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



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa picante**

1/2 cda (mL)

**condimento cajún**

1/3 cdita (1g)

**Pollo, muslos, con piel**

1/2 lbs (227g)

**chicharrones, machacado**

1/4 oz (7g)

Para las 2 comidas:

**salsa picante**

1 cda (mL)

**condimento cajún**

2/3 cdita (1g)

**Pollo, muslos, con piel**

16 oz (454g)

**chicharrones, machacado**

1/2 oz (14g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
  3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
  4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
  5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
  6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.
-