

Meal Plan - Dieta de 80 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

1462 kcal ● 78g protein (21%) ● 96g fat (59%) ● 56g carbs (15%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Almuerzo

460 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 34g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Tomates cherry

9 tomates cherry- 32 kcal

Aperitivos

195 kcal, 5g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Cena

525 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 38g grasa



Coles de Bruselas asadas

58 kcal



Bocados de bistec

6 2/3 onza(s)- 469 kcal

Day 2

1464 kcal ● 68g protein (19%) ● 91g fat (56%) ● 71g carbs (19%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Almuerzo

480 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 29g grasa



Galletas saladas

5 1/3 galleta(s) salada(s)- 90 kcal



Ensalada Cobb simple

390 kcal

Aperitivos

195 kcal, 5g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Cena

510 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 38g grasa



Relleno de salchicha y manzana

281 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Day 3

1462 kcal ● 111g protein (30%) ● 81g fat (50%) ● 60g carbs (16%) ● 13g fiber (3%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Almuerzo

460 kcal, 36g proteína, 11g carbohidratos netos, 26g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Wrap de lechuga club de jamón

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

520 kcal, 52g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Day 4

1479 kcal ● 110g protein (30%) ● 81g fat (50%) ● 62g carbs (17%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Almuerzo

460 kcal, 36g proteína, 11g carbohidratos netos, 26g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Wrap de lechuga club de jamón

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

520 kcal, 52g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Day 5

1506 kcal ● 105g protein (28%) ● 80g fat (48%) ● 72g carbs (19%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Almuerzo

505 kcal, 28g proteína, 32g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Taco de pescado

1 tortilla(s)- 389 kcal

Cena

500 kcal, 54g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Fideos de calabacín al ajo

204 kcal

Day 6

1442 kcal ● 117g protein (32%) ● 82g fat (51%) ● 47g carbs (13%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

215 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

190 kcal, 18g proteína, 5g carbohidratos netos, 10g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal



Tomates cherry

9 tomates cherry- 32 kcal

Almuerzo

540 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa



Wrap club de jamón y queso

1 wrap(s)- 422 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Cena

500 kcal, 54g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Fideos de calabacín al ajo

204 kcal


Day 7

1471 kcal ● 131g protein (36%) ● 77g fat (47%) ● 52g carbs (14%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

215 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa


 **Leche**
1/2 taza(s)- 75 kcal

 **Huevos cocidos**
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos


190 kcal, 18g proteína, 5g carbohidratos netos, 10g grasa


 **Bolsillos de jamón, queso y espinacas**
3 bolsillo(s)- 158 kcal

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

Almuerzo


540 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa


 **Wrap club de jamón y queso**
1 wrap(s)- 422 kcal

 **Ensalada de tomate y aguacate**
117 kcal

Cena

530 kcal, 68g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa

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

 **Boniatos asados con romero**
105 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
17 mediana (744g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (33g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (28 g c/u) (28g)
- ☐ queso azul
4 cucharada, desmenuzado, no compactado (34g)
- ☐ queso
10 cucharada, rallada (70g)

Grasas y aceites

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

Bebidas

- ☐ agua
9 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
3 cdita (mL)
- ☐ romero, seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)
- ☐ condimento cajún
2 cdita (5g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Productos horneados

- ☐ pan
3 rebanada (96g)
- ☐ relleno de pan de maíz sazonado
3/4 oz (21g)
- ☐ galletas saladas multigrano
5 1/3 crackers (19g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (104g)
- ☐ tortillas de harina
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (147g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 oz (29g)
- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)
- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- ☐ mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (387g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ limón
3/4 pequeña (44g)
- ☐ jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ limas
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
6 3/4 oz (189g)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de cerdo, cruda
2 oz (57g)
- ☐ fiambres de jamón
1 3/4 lbs (790g)

Sopas, salsas y jugos de carne

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
9 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1202g)
 - ☐ hojas de kale
1/2 lbs (248g)
 - ☐ coles de Bruselas
2 oz (57g)
 - ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
 - ☐ lechuga romana
3/8 cabeza (237g)
 - ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)
 - ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)
 - ☐ repollo
2 cucharada, rallada (9g)
 - ☐ espinaca fresca
30 hojas (30g)
 - ☐ batatas / boniatos
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)
-

- ☐ caldo de pollo (listo para servir)
1/6 taza(s) (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 lbs (1195g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 filete(s) (113 g) (113g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite

1/2 cdita (mL)

agua

3 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cdita (mL)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

huevos

2 grande (100g)

hojas de kale

1 taza, picada (40g)

Para las 3 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

agua

9 cda (mL)

vinagre balsámico

3 cdita (mL)

romero, seco

3/4 cdita (1g)

tomates

1 1/2 taza, picada (270g)

huevos

6 grande (300g)

hojas de kale

3 taza, picada (120g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

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.

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 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

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.

Tostada con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich de queso a la plancha

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

Rinde 1/2 sándwich(es)

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

queso en lonchas

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



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

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.

Tomates cherry

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



Rinde 9 tomates cherry

tomates

9 tomates cherry (153g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Galletas saladas

5 1/3 galleta(s) salada(s) - 90 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 1/3 galleta(s) salada(s)

galletas saladas multigrano

5 1/3 crackers (19g)

1. Disfruta.

Ensalada Cobb simple

390 kcal ● 29g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



lechuga romana

3 taza rallada (141g)

queso azul

4 cucharada, desmenuzado, no compactado (34g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

fiambres de jamón, desmenuzado

3 oz (85g)

huevos, cocido duro y cortado en cuartos

1 mediana (44g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol grande.
2. Aliña cuando vayas a servir.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga club de jamón

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal  32g protein  17g fat  8g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

mostaza Dijon
3/4 cda (11g)
lechuga romana
1 1/2 hoja exterior (42g)
fiambres de jamón
6 oz (170g)
cebolla
6 rodajas finas (54g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
aguacates, en rodajas
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)
cebolla
12 rodajas finas (108g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los días 5

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



hojas de kale, troceado

1/4 manojo (43g)

aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Taco de pescado

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 tortilla(s)

bacalao, crudo

1 filete(s) (113 g) (113g)

aceite

1 cdita (mL)

limas

1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)

condimento cajún

2 cdita (5g)

repollo

2 cucharada, rallada (9g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

aguacates, machacado

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
8. Sirve.
9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Wrap club de jamón y queso

1 wrap(s) - 422 kcal 27g protein 23g fat 25g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- mayonesa
1 cda (mL)
- lechuga romana
1 hoja interior (6g)
- fiambres de jamón
4 oz (113g)
- tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- tomates
2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)
- queso
2 cucharada, rallada (14g)

Para las 2 comidas:

- mayonesa
2 cda (mL)
- lechuga romana
2 hoja interior (12g)
- fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- tomates
4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)
- queso
4 cucharada, rallada (28g)

- Arme el wrap a su gusto.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal 2g protein 9g fat 3g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
- jugo de lima
1/2 cda (mL)
- aceite de oliva
1/8 cda (mL)
- ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
- sal
1/8 cdita (1g)
- pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
- tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

- 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)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- Sirve fría.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal  1g protein  0g fat  21g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

90 kcal  4g protein  7g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nueces

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



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 3 comidas:

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

1/4 cda (4g)

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

3/4 cda (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s) - 158 kcal  17g protein  9g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- fiambres de jamón**
3 rebanada (69g)
- queso**
3 cucharada, rallada (21g)
- espinaca fresca**
15 hojas (15g)

Para las 2 comidas:

- fiambres de jamón**
6 rebanada (138g)
- queso**
6 cucharada, rallada (42g)
- espinaca fresca**
30 hojas (30g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobla la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Coles de Bruselas asadas

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



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

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

Bocados de bistec

6 2/3 onza(s) - 469 kcal ● 39g protein ● 35g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza(s)

sirloin, crudo

6 2/3 oz (189g)

aceite

3/8 cda (mL)

ajo, cortado en cubos

5/6 diente(s) (3g)

mantequilla, a temperatura ambiente

3/8 cda (6g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Relleno de salchicha y manzana

281 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



pacanas
2 cucharadita, picada (5g)
salchicha de cerdo, cruda
2 oz (57g)
caldo de pollo (listo para servir)
1/6 taza(s) (mL)
relleno de pan de maíz sazonado
3/4 oz (21g)
manzanas, picado grueso
1/8 mediano (7,5 cm diá.) (23g)

1. Coloque las nueces pecanas en una sartén pequeña y cocínelas a fuego medio durante uno o dos minutos hasta que estén ligeramente tostadas, removiendo con frecuencia. Reserve.
2. Ponga la salchicha (si la salchicha viene en tripas, deseche las tripas y cocine solo la carne, desmenuzándola) en una sartén grande y cocine a fuego alto durante unos 10 minutos, hasta que deje de estar rosada. Escurra cualquier líquido.
3. En una cacerola, añada el caldo de pollo, la manzana y el paquete de condimentos del relleno (si lo hay) y lleve a ebullición.
4. Retire el caldo del fuego e incorpore la mezcla para relleno. Cubra y deje reposar 3-5 minutos.
5. Mezcle la salchicha con el relleno.
6. Al servir, cubra con las nueces pecanas tostadas.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
 2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
 3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.
-

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal  3g protein  18g fat  5g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
calabacín
1 1/4 mediana (245g)
ajo, finamente picado
5/8 diente (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
calabacín
2 1/2 mediana (490g)
ajo, finamente picado
1 1/4 diente (4g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
aceite
2/3 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.

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

1/3 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

romero, seco

1/6 cda (1g)

batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
 2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
 3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
 4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
 5. Retira del horno y sirve.
-