

# Meal Plan - Dieta de 85 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

1475 kcal ● 70g protein (19%) ● 104g fat (63%) ● 45g carbs (12%) ● 21g fiber (6%)

### Desayuno

285 kcal, 6g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal



**Aguacate**

176 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Zanahorias con aderezo ranch**

173 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



**Sándwich de queso a la plancha**

1 sándwich(es)- 495 kcal

### Cena

450 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



**Judías verdes con mantequilla**

196 kcal



**Muslos de pollo básicos**

6 onza- 255 kcal

## Day 2

1472 kcal ● 81g protein (22%) ● 101g fat (62%) ● 41g carbs (11%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

285 kcal, 6g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal



**Aguacate**

176 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Zanahorias con aderezo ranch**

173 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



**Sándwich de queso a la plancha**

1 sándwich(es)- 495 kcal

### Cena

450 kcal, 46g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



**Pavo molido básico**

8 onza- 375 kcal



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**

72 kcal

## Day 3

1506 kcal ● 67g protein (18%) ● 99g fat (59%) ● 61g carbs (16%) ● 25g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 6g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal



**Aguacate**

176 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Zanahorias con aderezo ranch**

173 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 25g grasa



**Leche**

2/3 taza(s)- 99 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**

230 kcal



**Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque**

1/2 chuleta(s)- 151 kcal

### Cena

495 kcal, 24g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**

76 kcal



**Muslos de pollo con champiñones**

3 oz- 295 kcal



**Arroz integral con mantequilla**

125 kcal

## Day 4

1503 kcal ● 77g protein (21%) ● 90g fat (54%) ● 79g carbs (21%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos cremosos**

182 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



**Barrita de granola pequeña**

1 barra(s)- 119 kcal



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 25g grasa



**Leche**

2/3 taza(s)- 99 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**

230 kcal



**Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque**

1/2 chuleta(s)- 151 kcal

### Cena

495 kcal, 24g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**

76 kcal



**Muslos de pollo con champiñones**

3 oz- 295 kcal



**Arroz integral con mantequilla**

125 kcal

## Day 5

1444 kcal ● 87g protein (24%) ● 77g fat (48%) ● 78g carbs (22%) ● 23g fiber (6%)

### Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos cremosos**  
182 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
1 barra(s)- 119 kcal



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

### Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 24g grasa



**BLT con aguacate**  
411 kcal



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal

### Cena

425 kcal, 42g proteína, 14g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
6 onza(s)- 222 kcal

## Day 6

1475 kcal ● 79g protein (22%) ● 83g fat (50%) ● 80g carbs (22%) ● 23g fiber (6%)

### Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



**Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate**  
2 mini muffin(s)- 122 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



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



**Compota de manzana**  
57 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 24g grasa



**BLT con aguacate**  
411 kcal



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal

### Cena

545 kcal, 37g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Ensalada de pollo con miel y mostaza**  
277 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate  
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Leche  
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

170 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Compota de manzana  
57 kcal

Almuerzo

555 kcal, 40g proteína, 27g carbohidratos netos, 29g grasa



Muslos de pollo con miel y mostaza  
1 oz- 427 kcal



Zanahorias glaseadas con miel  
128 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



Palitos de queso  
1 palito(s)- 83 kcal



Ensalada de pollo con miel y mostaza  
277 kcal



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal

---

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
14 cucharada, entera (125g)
- ☐ pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- ☐ jugo de limón  
3/8 fl oz (mL)
- ☐ limón  
1 pequeña (58g)
- ☐ compota de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
10 rebanada (320g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
3/4 barra (86g)
- ☐ queso en lonchas  
4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- ☐ huevos  
9 grande (450g)
- ☐ leche entera  
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra  
2 cda (28g)
- ☐ queso en hebras  
2 barra (56g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias baby  
52 mediana (520g)
- ☐ judías verdes congeladas  
2 taza (242g)
- ☐ hojas de kale  
1 manojo (170g)
- ☐ tomates  
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (210g)
- ☐ champiñones  
4 oz (113g)
- ☐ espinaca fresca  
1/2 taza(s) (15g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (2g)
- ☐ sal  
1/6 oz (6g)
- ☐ vinagre balsámico  
1/4 cda (mL)
- ☐ limón y pimienta  
3/8 cda (3g)
- ☐ mostaza Dijon  
5 cucharadita (25g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli  
1/2 cda (8g)
- ☐ tomillo, seco  
1/2 cda, molido (1g)

## Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
6 oz (170g)
- ☐ pavo molido, crudo  
1/2 lbs (227g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
2 muslo(s) (340g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
14 oz (395g)

## Dulces

- ☐ mermelada de albaricoque  
2 cucharada (40g)
- ☐ miel  
2 oz (52g)

## Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso  
1 chuleta (178g)
- ☐ bacon, cocido  
4 rebanada(s) (40g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
9 1/2 taza (285g)

## Bebidas

- ☐ agua  
1 taza (mL)

- ☐ zanahorias  
6 oz (170g)

### Grasas y aceites

- ☐ aderezo ranch  
6 cda (mL)
- ☐ aceite  
1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
7 1/2 cda (mL)

### Cereales y pastas

- ☐ arroz integral  
4 cucharada (48g)

### Aperitivos

- ☐ barrita pequeña de granola  
2 barra (50g)

### Legumbres y derivados

- ☐ hummus  
8 cda (120g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

## Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### Huevos revueltos cremosos

182 kcal  13g protein  14g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal  9g protein  9g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- agua  
1/3 cda (mL)
- huevos  
1 grande (50g)
- queso de cabra  
1 cda (14g)
- tomates, picado  
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

- agua  
2/3 cda (mL)
- huevos  
2 grande (100g)
- queso de cabra  
2 cda (28g)
- tomates, picado  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal  8g protein  8g fat  12g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- leche entera  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal  22g protein  33g fat  25g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**queso en lonchas**  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**queso en lonchas**  
4 rebanada (28 g c/u) (112g)

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.

## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

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.

## Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

1/2 chuleta(s) - 151 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1/8 cda (mL)  
**mermelada de albaricoque**  
1 cucharada (20g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cdita (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**chuleta de cerdo con hueso**  
1/2 chuleta (89g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1/4 cda (mL)  
**mermelada de albaricoque**  
2 cucharada (40g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**chuleta de cerdo con hueso**  
1 chuleta (178g)

1. Frote las chuletas de cerdo con sal y pimienta por ambos lados.
  2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto y añada las chuletas hasta que se doren, unos 6-8 minutos por cada lado.
  3. Agregue las conservas de albaricoque y el vinagre balsámico a la sartén y gire las chuletas hasta que queden bien cubiertas. Cocine cada lado 1-2 minutos.
  4. Sirva.
-

# Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

## BLT con aguacate

411 kcal  19g protein  21g fat  28g carbs  10g fiber



Para una sola comida:

- hummus  
2 cda (30g)
- bacon, cocido  
2 rebanada(s) (20g)
- tomates  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
- sal  
1 pizca (0g)
- pan  
2 rebanada (64g)
- espinaca fresca  
1/4 taza(s) (8g)
- pimienta negra  
1 pizca (0g)
- aguacates, cortado en rodajas  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

- hummus  
4 cda (60g)
- bacon, cocido  
4 rebanada(s) (40g)
- tomates  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
- sal  
2 pizca (1g)
- pan  
4 rebanada (128g)
- espinaca fresca  
1/2 taza(s) (15g)
- pimienta negra  
2 pizca (0g)
- aguacates, cortado en rodajas  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Cocine el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Tueste el pan.
3. Unte hummus sobre el pan.
4. En una rebanada coloque lechuga, tocino, aguacate y tomate.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Cubra con la otra rebanada.

## Zanahorias y hummus

82 kcal  3g protein  3g fat  7g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

- hummus  
2 cda (30g)
- zanahorias baby  
8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

- hummus  
4 cda (60g)
- zanahorias baby  
16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Muslos de pollo con miel y mostaza

1 oz - 427 kcal ● 39g protein ● 26g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 oz

**mostaza marrón tipo deli**

1/2 cda (8g)

**tomillo, seco**

1/2 cdita, molido (1g)

**miel**

1/2 cda (11g)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

1 muslo(s) (170g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

### Zanahorias glaseadas con miel

128 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



**mantequilla**

3/4 cdita (3g)

**zanahorias**

6 oz (170g)

**agua**

1/8 taza(s) (mL)

**miel**

3/8 cda (8g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**jugo de limón**

3/8 cda (mL)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.



## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Zanahorias con aderezo ranch

173 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias baby**  
12 mediana (120g)  
**aderezo ranch**  
2 cda (mL)

Para las 3 comidas:

**zanahorias baby**  
36 mediana (360g)  
**aderezo ranch**  
6 cda (mL)

1. Corta las zanahorias en tiras finas. Sirve con ranch para mojar.

### 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 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)

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.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**compota de manzana**  
1 envase para llevar (~113 g)  
(122g)

Para las 2 comidas:

**compota de manzana**  
2 envase para llevar (~113 g)  
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Muslos de pollo básicos



6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza

### muslos de pollo sin hueso y sin piel

6 oz (170g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### 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.

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



### pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

# Cena 3

Comer los día 3 y día 4

## Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal  2g protein  5g fat  5g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 taza (45g)
- tomates  
4 cucharada de tomates cherry (37g)
- aderezo para ensaladas  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes  
3 taza (90g)
- tomates  
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- aderezo para ensaladas  
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

## Muslos de pollo con champiñones

3 oz - 295 kcal  21g protein  23g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1/2 muslo(s) (85g)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 muslo(s) (170g)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
4 oz (113g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

## Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- mantequilla**  
3/8 cda (5g)
- arroz integral**  
2 cucharada (24g)
- sal**  
1/8 cdita (1g)
- agua**  
1/4 taza(s) (mL)
- pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

- mantequilla**  
3/4 cda (11g)
- arroz integral**  
4 cucharada (48g)
- sal**  
1/6 cdita (1g)
- agua**  
1/2 taza(s) (mL)
- pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

#### Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



- mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)
- aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s) - 222 kcal ● 38g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

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

6 oz (168g)

**aceite de oliva**

1/6 cda (mL)

**limón y pimienta**

3/8 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.
-



## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo con miel y mostaza

277 kcal ● 28g protein ● 10g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mostaza Dijon**  
2 1/2 cucharadita (12g)  
**miel**  
2 1/2 cucharadita (17g)  
**aceite**  
1/6 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 oz (113g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
2 cucharada, en rodajas (23g)  
**aguacates, picado**  
1/8 aguacate(s) (25g)

Para las 2 comidas:

**mostaza Dijon**  
5 cucharadita (25g)  
**miel**  
5 cucharadita (34g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
4 cucharada, en rodajas (45g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

### Nueces pacanas

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



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---