

Meal Plan - Dieta de 90 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

1490 kcal ● 109g protein (29%) ● 80g fat (48%) ● 74g carbs (20%) ● 10g fiber (3%)

Desayuno

275 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

135 kcal, 2g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Almuerzo

550 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich simple de jamón y queso

1 sándwich(es)- 549 kcal

Cena

530 kcal, 44g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Bacalao estilo cajún

6 onza(s)- 187 kcal



Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s)- 189 kcal



Queso

1 1/3 onza(s)- 153 kcal

Day 2

1456 kcal ● 92g protein (25%) ● 84g fat (52%) ● 76g carbs (21%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

275 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

135 kcal, 2g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Almuerzo

550 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich simple de jamón y queso

1 sándwich(es)- 549 kcal

Cena

495 kcal, 27g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



Tacos de pavo molido

1 taco(s)- 234 kcal




Leche


1 3/4 taza(s)- 261 kcal

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa




Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos


135 kcal, 2g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Almuerzo

580 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 40g grasa




Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

540 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 34g grasa




Lentejas al curry
362 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal




Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

205 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa




Bocados de sándwich de pepino
2 bocado(s)- 189 kcal




Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Almuerzo

580 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 40g grasa




Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

540 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 34g grasa




Lentejas al curry
362 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal


Aperitivos

205 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



Bocados de sándwich de pepino

2 bocado(s)- 189 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal


Almuerzo

530 kcal, 58g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



Kéfir

150 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa




Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal




Pechuga de pollo con limón y pimienta

4 onza(s)- 148 kcal


Desayuno

290 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos con verduras y jamón

232 kcal



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal


Aperitivos

175 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Uvas

87 kcal




Semillas de girasol

90 kcal

Almuerzo

485 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 23g grasa



Pollo Caprese

4 onza(s)- 298 kcal



Lentejas

87 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa




Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

4 onza(s)- 148 kcal

Day 7

1460 kcal ● 91g protein (25%) ● 80g fat (50%) ● 79g carbs (22%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

290 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos con verduras y jamón
232 kcal



Tostada con mantequilla
1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Aperitivos

175 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Uvas
87 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Almuerzo

485 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 23g grasa



Pollo Caprese
4 onza(s)- 298 kcal



Lentejas
87 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Cena

510 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Hamburguesa de salmón
1 hamburguesa(s)- 442 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
18 grande (900g)
- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- ☐ crema agria
1 oz (25g)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (54g)
- ☐ queso
1/4 lbs (101g)
- ☐ Mezcla de quesos mexicana
2/3 oz (19g)
- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco
6 oz (170g)
- ☐ kefir con sabor
1 taza (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)
- ☐ galletas saladas multigrano
24 crackers (84g)
- ☐ tortillas para tacos
1 cáscara (13g)
- ☐ bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
13 1/4 oz (376g)

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa
3 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
5 1/4 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
6 oz (170g)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
2 cdita (5g)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/8 sobre (3g)
- ☐ albahaca fresca
4 cda, picado (11g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cda (3g)
- ☐ eneldo seco
1/4 cdita (0g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
1 1/4 oz (38g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (661g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ clama chowder enlatada
2 lata (524 g) (1038g)
- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)
- ☐ leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

Bebidas

☐ **tomates**
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (399g)

☐ **lechuga romana**
1/8 cabeza (16g)

☐ **patatas**
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

☐ **brócoli congelado**
2 2/3 taza (243g)

☐ **pepino**
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

☐ **espinaca fresca**
2 1/2 taza(s) (75g)

☐ **cebolla**
4 cucharada, picada (40g)

☐ **pimiento verde**
4 cucharada, picada (37g)

☐ **agua**
2 taza(s) (mL)

Otro

☐ **pasta de curry**
1 cda (15g)

☐ **mezcla de hierbas italianas**
1/2 cdita (2g)

☐ **hamburguesa de salmón**
1 hamburguesa (113g)

☐ **mezcla de hojas verdes**
1 3/4 taza (53g)

Frutas y jugos

☐ **jugo de fruta**
16 fl oz (mL)

☐ **uvas**
3 taza (276g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos

8 grande (400g)

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 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 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con verduras y jamón

232 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

1 cdita (5g)

huevos

2 grande (100g)

cebolla, cortado en cubos

2 cucharada, picada (20g)

pimiento verde, picado

2 cucharada, picada (19g)

fiambres de jamón, picado

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

mantequilla

2 cdita (9g)

huevos

4 grande (200g)

cebolla, cortado en cubos

4 cucharada, picada (40g)

pimiento verde, picado

4 cucharada, picada (37g)

fiambres de jamón, picado

2 oz (57g)

1. Bate los huevos, la leche, la cebolla, los pimientos verdes, el jamón y algo de sal y 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.

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan
1/2 rebanada (16g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich simple de jamón y queso

1 sándwich(es) - 549 kcal ● 38g protein ● 31g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
fiambres de jamón
4 oz (113g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
mayonesa
1 cda (mL)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
mayonesa
2 cda (mL)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)

1. Coloca el jamón, el queso, la lechuga y el tomate sobre una rebanada de pan.
 2. Unta la mayonesa en la otra rebanada de pan y colócala con la mayonesa hacia abajo sobre el jamón/queso/lechuga/tomate.
 3. Así es como se hace un sándwich.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)

Para las 2 comidas:

clama chowder enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor
1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal ● 50g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



espinaca fresca
2 1/2 taza(s) (75g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
1/2 lbs (213g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo Caprese

4 onza(s) - 298 kcal ● 32g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
aceite
1/2 cdita (mL)
salsa pesto
1 cda (16g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, cortado en cuartos
1 1/2 tomates cherry (26g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
aceite
1 cdita (mL)
salsa pesto
2 cda (32g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, cortado en cuartos
3 tomates cherry (51g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

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.

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano
8 crackers (28g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas multigrano
24 crackers (84g)

1. Disfruta.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bocados de sándwich de pepino

2 bocado(s) - 189 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

fiambres de jamón

2 rebanada (46g)

Para las 2 comidas:

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

fiambres de jamón

4 rebanada (92g)

1. Corta el pepino en rodajas de 2.5 cm (1 pulgada).
2. Corta el queso en cuadrados iguales (4 cuadrados por rodaja).
3. Monta los bocados poniendo jamón y queso entre las rodajas de pepino y sujeta con un palillo.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Uvas

87 kcal  1g protein  1g fat  14g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 taza (276g)

- 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bacalao estilo cajún

6 onza(s) - 187 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

bacalao, crudo

6 oz (170g)

condimento cajún

2 cdita (5g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s) - 189 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 patata(s) grande(s)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

crema agria

1/2 cda (6g)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

aceite

1/4 cdita (mL)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

1. HORNO:

2. Precalienta el horno a 350 grados y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.

3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.

4. MICROONDAS:

5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.

6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.

7. Cubre con mantequilla, sal al gusto, pimienta al gusto, crema agria y queso.

Queso

1 1/3 onza(s) - 153 kcal ● 9g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/3 onza(s)

queso
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tacos de pavo molido

1 taco(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 15g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taco(s)

pavo molido, crudo
1 1/3 oz (38g)
crema agria
2/3 oz (19g)
tortillas para tacos
1 cáscara (13g)
lechuga romana
4 cucharadita rallada (4g)
mezcla de condimento para tacos
1/8 sobre (3g)
tomates, picado
1/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (15g)
Mezcla de quesos mexicana, desmenuzado
2/3 oz (19g)

1. Dore el pavo a fuego medio y sazone con condimento para tacos.
2. Cuando el pavo esté bien cocido, colóquelo en las tortillas para tacos, añada los demás ingredientes y sirva.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

leche entera
1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
pasta de curry
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
pasta de curry
1 cda (15g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
2/3 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/3 taza (121g)
pimienta negra
2/3 pizca (0g)
mantequilla
1 1/3 cda (19g)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/3 pizca (1g)
brócoli congelado
2 2/3 taza (243g)
pimienta negra
1 1/3 pizca (0g)
mantequilla
2 2/3 cda (38g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
4 oz (113g)
tomates, en rodajas
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (273g)

- 1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
- 2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

4 onza(s) - 148 kcal ● 25g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
limón y pimienta
1/4 cda (2g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 5

Comer los día 7

Hamburguesa de salmón

1 hamburguesa(s) - 442 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

hamburguesa de salmón
1 hamburguesa (113g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
aceite
1/4 cdita (mL)
bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la hamburguesa de salmón y cocina durante unos 4-6 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocida.
2. Mientras tanto, mezcla la mayonesa y el eneldo.
3. Coloca la hamburguesa de salmón en el pan y cúbrelo con la mayonesa y las hojas verdes. Sirve.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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