

# 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.strongfastr.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

## Day 3

1490 kcal ● 55g protein (15%) ● 95g fat (58%) ● 87g carbs (23%) ● 16g fiber (4%)

### 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

## Day 4

1559 kcal ● 69g protein (18%) ● 101g fat (58%) ● 78g carbs (20%) ● 16g fiber (4%)

### 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

## Day 5

1473 kcal ● 132g protein (36%) ● 68g fat (42%) ● 77g carbs (21%) ● 5g fiber (1%)

### 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

## Day 6

1455 kcal ● 111g protein (30%) ● 70g fat (43%) ● 81g 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

### 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

### 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

### Aperitivos

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



**Uvas**  
87 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal

### Cena

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



**Hamburguesa de salmón**  
1 hamburguesa(s)- 442 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal

# Lista de compras



## 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 ( $\approx$ 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 cdta (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:**

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 píñchala 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 cúbrela 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.

---