

Meal Plan - Dieta de 100 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

1505 kcal ● 85g protein (23%) ● 87g fat (52%) ● 81g carbs (21%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 34g grasa



Medallones de batata

1/2 batata- 155 kcal



Salmón sencillo

6 onza(s)- 385 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteína, 35g carbohidratos netos, 21g grasa



Hamburguesas de pavo

1 hamburguesa(s)- 313 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal

Day 2

1495 kcal ● 88g protein (24%) ● 87g fat (52%) ● 73g carbs (20%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 34g grasa



Medallones de batata

1/2 batata- 155 kcal



Salmón sencillo

6 onza(s)- 385 kcal

Cena

430 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



Panecillo

1 bollo(s)- 77 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

3 oz- 150 kcal

Day 3

1431 kcal ● 69g protein (19%) ● 83g fat (52%) ● 84g carbs (24%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Tortita de arroz
2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

Almuerzo

555 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1 sándwich(es)- 495 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

430 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



Panecillo
1 bollo(s)- 77 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
3 oz- 150 kcal

Day 4

1479 kcal ● 76g protein (21%) ● 81g fat (49%) ● 96g carbs (26%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Tortita de arroz
2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

Almuerzo

475 kcal, 23g proteína, 56g carbohidratos netos, 16g grasa



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal



Pasta BLT
319 kcal

Cena

585 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 43g grasa



Tacos de jamón
3 taco(s) de jamón- 356 kcal



Queso
2 onza(s)- 229 kcal

Day 5

1535 kcal ● 121g protein (32%) ● 66g fat (39%) ● 98g carbs (26%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 34g carbohidratos netos, 24g grasa



Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s)- 311 kcal



Lentejas

231 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteína, 32g carbohidratos netos, 20g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Day 6

1528 kcal ● 119g protein (31%) ● 69g fat (40%) ● 89g carbs (23%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 24g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Almuerzo

530 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich de pavo y aguacate en bagel

1/2 sándwich(es)- 350 kcal



Semillas de girasol

180 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteína, 32g carbohidratos netos, 20g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Day 7

1481 kcal ● 100g protein (27%) ● 78g fat (47%) ● 70g carbs (19%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 24g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

175 kcal, 6g proteína, 15g carbohidratos netos, 6g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Almuerzo

530 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich de pavo y aguacate en bagel
1/2 sándwich(es)- 350 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Cena

525 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales

- berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(360g)
- tomates
6 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (737g)
- batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ketchup
1/2 cda (9g)
- cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (31g)
- ajo
1/2 diente(s) (2g)
- espinaca fresca
1/6 paquete (170 g) (28g)
- pimiento
1 grande (164g)

Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- aceite de oliva
1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- mayonesa
1 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
10 grande (500g)
- mantequilla
1 cda (14g)
- queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- queso romano
5 g (5g)
- queso
1/4 lbs (106g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
3/4 lbs (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)
- salsa
3 cda (54g)
- salsa Frank's Red Hot
1 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- sal
1/6 oz (6g)
- pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- chile en polvo
1 cdita (3g)
- albahaca fresca
6 hojas (3g)
- mostaza Dijon
1 cda (15g)

Productos horneados

- bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
- Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- pan
2 rebanada (64g)
- panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Otro

- mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
- mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)
- Guacamole, comercial
6 cda (93g)
- Pollo, muslos, con piel
1/3 lbs (151g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

Legumbres y derivados

atún enlatado
1 lata (172g)

Aperitivos

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

Frutas y jugos

Pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

aceitunas verdes
6 grande (26g)

clementinas
4 fruta (296g)

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)

zarzamoras
1 taza (144g)

jugo de lima
1 cdita (mL)

Productos avícolas

pavo molido, crudo
4 oz (113g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel,
cruda
22 1/4 oz (624g)

cacahuetes tostados
10 cucharada (91g)

lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

Cereales y pastas

pasta seca cruda
1 1/3 oz (38g)

Productos de cerdo

tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)

Salchichas y fiambres

fiambres de jamón
3 rebanada (69g)

fiambres de pavo
4 oz (113g)

Productos de frutos secos y semillas

almendras
4 cucharada, entera (36g)

pepitas de girasol
2 oz (57g)

Bebidas

agua
1 1/3 taza(s) (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

berenjena
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)
aceite
2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
aceite
6 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócalo en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

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 3 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

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

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cacahuete tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuete tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuete tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Salmón sencillo

6 onza(s) - 385 kcal ● 35g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón
6 oz (170g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

salmon
3/4 lbs (340g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Sándwich de queso a la plancha

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

Rinde 1 sándwich(es)



pan

2 rebanada (64g)

mantequilla

1 cda (14g)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

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.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 pomelo

Pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Pasta BLT

319 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



pasta seca cruda

1 1/3 oz (38g)

sal

1/8 cdita (0g)

espinaca fresca

1/6 paquete (170 g) (28g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

queso romano

1/6 oz (5g)

tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra.
2. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada el tocino; cocine 6 minutos o hasta que esté crujiente. Retire el tocino de la sartén; cuando esté lo bastante frío para manipular, desmenúcelo.
3. Agregue los tomates y la sal a los jugos en la sartén; cocine 3 minutos o hasta que los tomates estén tiernos, removiendo ocasionalmente.
4. Añada la espinaca y la pasta a la sartén; cocine 1 minuto o hasta que la espinaca empiece a marchitarse, removiendo ocasionalmente.
5. Espolvoree la pasta con el tocino, la pimienta y el queso.
6. Sirva.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s) - 311 kcal ● 24g protein ● 24g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharadita (mL)
aceite
1/6 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
1/3 lbs (151g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de pavo y aguacate en bagel

1/2 sándwich(es) - 350 kcal ● 19g protein ● 16g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

tomates

1 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(20g)

mezcla de hojas verdes

2 cucharada (4g)

mayonesa

1/2 cda (mL)

fiambres de pavo

2 oz (57g)

queso

1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

aguacates, en rodajas

1/8 aguacate(s) (25g)

Para las 2 comidas:

tomates

2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(40g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

mayonesa

1 cda (mL)

fiambres de pavo

4 oz (113g)

queso

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

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (105g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuete tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuete tostados
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuete tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz - 69 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pastel (18g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Hamburguesas de pavo

1 hamburguesa(s) - 313 kcal ● 23g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

pavo molido, crudo
4 oz (113g)
salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)
ketchup
1/2 cda (9g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
cebolla, cortado en cubos
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol, combina el pavo molido, la cebolla, la salsa Worcestershire, el ketchup, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
2. Forma la mezcla en hamburguesas, haciendo el número de unidades que indique la receta.
3. Engrasa ligeramente una sartén con spray de cocina y caliéntala a fuego medio-alto. Una vez caliente, cocina las hamburguesas 4-5 minutos por cada lado hasta que estén bien hechas.
4. Sirve en panecillos con los condimentos que prefieras.

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprendga aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Bollo

1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

Para las 2 comidas:

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Pollo al horno con tomates y aceitunas

3 oz - 150 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
3 tomates cherry (51g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
aceitunas verdes
3 grande (13g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
chile en polvo
1/2 cdita (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 oz (85g)
albahaca fresca, desmenuzado
3 hojas (2g)

Para las 2 comidas:

tomates
6 tomates cherry (102g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
aceitunas verdes
6 grande (26g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
chile en polvo
1 cdita (3g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
albahaca fresca, desmenuzado
6 hojas (3g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Tacos de jamón

3 taco(s) de jamón - 356 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 taco(s) de jamón

fiambres de jamón
3 rebanada (69g)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)
salsa
3 cda (54g)
queso
3 cucharada, rallada (21g)

1. Usa papel de aluminio para dar forma a la loncha de jamón como una concha de taco.
2. Gratina en el horno unos minutos hasta que estén crujientes. Pueden parecer un poco blandos, pero al enfriarse se endurecerán.
3. Añade guacamole, salsa y queso a las "conchas".
4. Sirve.

Queso

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

queso

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pimiento

1 grande (164g)

cebolla

1/4 pequeña (18g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.

2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.

3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

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.