

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1400 calorías



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

1422 kcal ● 92g protein (26%) ● 52g fat (33%) ● 124g carbs (35%) ● 24g fiber (7%)

### Almuerzo

710 kcal, 26g proteína, 102g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Tacos de lentejas especiadas

3 taco(s)- 597 kcal



#### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

### Cena

710 kcal, 66g proteína, 23g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal



#### Ensalada de pollo estilo buffalo

474 kcal



#### Uvas

73 kcal

## Day 2

1430 kcal ● 95g protein (26%) ● 53g fat (33%) ● 125g carbs (35%) ● 19g fiber (5%)

### Almuerzo

705 kcal, 43g proteína, 50g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Cazuela de cerdo y frijoles

531 kcal



#### Pan de ajo sencillo

1 rebanada(s)- 115 kcal

### Cena

725 kcal, 51g proteína, 76g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Cuscús

301 kcal



#### Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal

## Day 3

1430 kcal ● 95g protein (26%) ● 53g fat (33%) ● 125g carbs (35%) ● 19g fiber (5%)

### Almuerzo

705 kcal, 43g proteína, 50g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Cazuela de cerdo y frijoles

531 kcal



#### Pan de ajo sencillo

1 rebanada(s)- 115 kcal

### Cena

725 kcal, 51g proteína, 76g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Cuscús

301 kcal



#### Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal

## Day 4

1376 kcal ● 122g protein (35%) ● 50g fat (33%) ● 90g carbs (26%) ● 20g fiber (6%)

### Almuerzo

685 kcal, 72g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**  
599 kcal

### Cena

690 kcal, 50g proteína, 59g carbohidratos netos, 23g grasa



**Estofado inglés (scouse)**  
463 kcal



**Pan de ajo sencillo**  
2 rebanada(s)- 229 kcal

## Day 5

1457 kcal ● 94g protein (26%) ● 76g fat (47%) ● 77g carbs (21%) ● 22g fiber (6%)

### Almuerzo

725 kcal, 43g proteína, 43g carbohidratos netos, 37g grasa



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal



**Palitos de queso**  
4 palito(s)- 331 kcal

### Cena

735 kcal, 51g proteína, 35g carbohidratos netos, 39g grasa



**Cerdo kalua y repollo en olla de cocción lenta**  
520 kcal



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
98 kcal

## Day 6

1410 kcal ● 91g protein (26%) ● 70g fat (45%) ● 85g carbs (24%) ● 18g fiber (5%)

### Almuerzo

725 kcal, 43g proteína, 43g carbohidratos netos, 37g grasa



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal



**Palitos de queso**  
4 palito(s)- 331 kcal

### Cena

685 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 33g grasa



**Cuscús**  
100 kcal



**Alitas con ajo y parmesano**  
2/3 libra(s)- 465 kcal



**Remolachas**  
5 remolachas- 121 kcal

## Day 7

1392 kcal ● 91g protein (26%) ● 59g fat (38%) ● 110g carbs (32%) ● 15g fiber (4%)

### Almuerzo

705 kcal, 42g proteína, 68g carbohidratos netos, 26g grasa



**Tortellini con pavo**  
565 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1/2 taza(s)- 28 kcal



**Pan de ajo sencillo**  
1 rebanada(s)- 115 kcal

### Cena

685 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 33g grasa



**Cuscús**  
100 kcal



**Alitas con ajo y parmesano**  
2/3 libra(s)- 465 kcal



**Remolachas**  
5 remolachas- 121 kcal

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos  
3 cucharada (25g)
- almendras  
1/2 taza, en tiras finas (54g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
1 taza (30g)
- mezcla de hierbas italianas  
2/3 cdita (2g)
- tomates en cubos  
1/3 lata(s) (140g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
18 3/4 oz (525g)
- alitas de pollo, con piel, crudas  
1 1/3 lbs (606g)
- pavo molido, crudo  
4 oz (113g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego sin grasa  
4 cucharada (70g)
- mantequilla  
1/4 barra (27g)
- queso de cabra  
3 oz (85g)
- queso en hebras  
8 barra (224g)
- queso parmesano  
2 3/4 cucharada (17g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
3 cda (mL)
- salsa  
3 cda (54g)
- salsa Worcestershire  
3/4 cda (mL)
- caldo de verduras  
1 1/2 taza(s) (mL)
- vinagre de sidra de manzana  
2/3 cucharadita (mL)
- salsa para pasta  
1/2 frasco (680 g) (365g)

## Frutas y jugos

- uvas  
1 1/4 taza (115g)
- manzanas  
2 1/3 mediano (7,5 cm diá.) (425g)
- naranja  
1 naranja (154g)

## Legumbres y derivados

- lentejas rojas, crudas  
6 cucharada (72g)
- frijoles blancos, en conserva  
2/3 lata(s) (293g)

## Productos horneados

- tortillas de maíz  
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)
- pan  
5 rebanada (160g)
- polvo para hornear  
2/3 cda (10g)

## Especias y hierbas

- comino molido  
3/4 cdita (2g)
- copos de chile rojo  
1/4 cdita (0g)
- sal  
2 1/4 g (2g)
- pimienta negra  
1/4 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo  
1/8 oz (2g)
- tomillo, seco  
1/3 cdita, hojas (0g)

## Bebidas

- agua  
1 1/2 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
1/3 taza (63g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
1 1/3 caja (165 g) (219g)

## **Grasas y aceites**

- mayonesa  
1 1/2 cda (mL)
- aceite  
2 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
1 1/4 cda (mL)

## **Verduras y productos vegetales**

- apio crudo  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)
- cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (174g)
- ajo  
4 diente(s) (13g)
- zanahorias  
3 mediana (183g)
- tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (244g)
- repollo  
6 1/2 oz (186g)
- patatas  
3/4 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (160g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
1 1/2 lbs (651g)
- lechuga romana  
1/2 corazones (250g)
- calabacín  
3 grande (969g)
- hojas de kale  
1/2 taza, picada (20g)

- harina multiusos  
1/3 taza(s) (42g)

## **Productos de pescado y mariscos**

- tilapia, cruda  
3/4 lbs (336g)

## **Productos de cerdo**

- paleta de cerdo  
17 1/4 oz (492g)
- tocino crudo  
1 rebanada(s) (28g)

## **Productos de res**

- carne de res para estofado, cruda  
6 oz (170g)

## **Comidas, platos principales y guarniciones**

- tortellini de queso congelado  
1/3 lbs (135g)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Tacos de lentejas especiadas

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 78g carbs ● 14g fiber



Rinde 3 taco(s)

**lentejas rojas, crudas**

6 cucharada (72g)

**tortillas de maíz**

3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)  
(78g)

**comino molido**

3/4 cdita (2g)

**salsa**

3 cda (54g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

**copos de chile rojo**

1/4 cdita (0g)

**cebolla, cortado en cubos**

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

**ajo, picado fino**

1 1/2 diente(s) (5g)

**zanahorias, pelado y rallado**

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria y el ajo y cocina durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Incorpora el comino y cocina alrededor de un minuto, hasta que desprendra aroma.
3. Añade agua, salsa, lentejas y un poco de sal. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Divide la mezcla de lentejas entre las tortillas y extiéndela casi hasta el borde de cada tortilla. Espolvorea hojuelas de chile rojo por encima.
5. Calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la tortilla con la mezcla de lentejas hacia arriba y tuesta durante 3-5 minutos hasta que los bordes empiecen a quedar crujientes.
6. Pasa los tacos a un plato, dóblalos y sirve.

### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/3 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**arroz integral**

2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1 cdita (mL)

**tomates**

1 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(91g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

2 cdita (mL)

**tomates**

2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Cazuela de cerdo y frijoles

531 kcal ● 38g protein ● 22g fat ● 35g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hierbas italianas**  
1/3 cdita (1g)  
**salsa Worcestershire**  
1/6 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)  
**tomates en cubos**  
1/6 lata(s) (70g)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**paleta de cerdo**  
1/3 lbs (151g)  
**aceite**  
2/3 cdita (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/3 grande (24g)  
**manzanas, picado**  
1/6 mediano (7,5 cm diá.) (30g)  
**cebolla, picado**  
1/6 grande (25g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/3 lata(s) (146g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hierbas italianas**  
2/3 cdita (2g)  
**salsa Worcestershire**  
1/3 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**tomates en cubos**  
1/3 lata(s) (140g)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**paleta de cerdo**  
2/3 lbs (303g)  
**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
2/3 grande (48g)  
**manzanas, picado**  
1/3 mediano (7,5 cm diá.) (61g)  
**cebolla, picado**  
1/3 grande (50g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2/3 lata(s) (293g)

1. Precalienta el horno a 350°C (180°C).
2. Calienta aceite en una olla apta para horno a fuego medio. Añade el cerdo y cocina hasta que esté sellado, 5-8 minutos.
3. Añade la cebolla, las zanahorias y la manzana a la olla. Cocina, removiendo, durante 2 minutos.
4. Añade los tomates, los frijoles, la salsa Worcestershire, el caldo, el condimento italiano, el ajo en polvo y un poco de sal y pimienta. Remueve para mezclar y lleva a ebullición. Una vez que hierva, tapa la olla, transfírela al horno y cocina durante 90 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y el cerdo esté cocido.
5. Sirve.

## Pan de ajo sencillo

1 rebanada(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**ajo en polvo**  
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**ajo en polvo**  
1 pizca (1g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 naranja(s)

**naranja**

1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

599 kcal ● 70g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



**aceite**

1 1/3 cda (mL)

**tomillo, seco**

1/3 cdita, hojas (0g)

**vinagre de sidra de manzana**

2/3 cucharadita (mL)

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**

1/3 lbs (151g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**

2/3 lbs (299g)

**zanahorias, cortado en rodajas finas**

2/3 mediana (41g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Manzana

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



Para una sola comida:

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**

6 cucharada (98g)

**queso de cabra**

1 1/2 oz (43g)

**calabacín**

1 1/2 grande (485g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**

3/4 taza (195g)

**queso de cabra**

3 oz (85g)

**calabacín**

3 grande (969g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

### Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
4 barra (112g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
8 barra (224g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Tortellini con pavo

565 kcal ● 38g protein ● 19g fat ● 54g carbs ● 7g fiber



**pavo molido, crudo**  
4 oz (113g)  
**salsa para pasta**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
1/2 cedita (mL)  
**tortellini de queso congelado**  
1/3 lbs (135g)

1. Cocina los tortellini según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una cacerola a fuego medio. Añade el pavo, desmenúzalo y cocina hasta que esté dorado, 8-10 minutos.
3. Agrega la salsa y lleva a ebullición a fuego lento, removiendo ocasionalmente.
4. Vierte la salsa sobre los tortellini y sirve.

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aderezo para ensaladas**  
1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Pan de ajo sencillo

1 rebanada(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 rebanada(s)

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1 cdita (5g)

ajo en polvo

1/2 pizca (0g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

mezcla de frutos secos

3 cucharada (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo estilo buffalo

474 kcal ● 60g protein ● 22g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
3 cda (mL)  
**mayonesa**  
1 1/2 cda (mL)  
**apio crudo, picado**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)  
**cebolla, picado**  
4 cucharada, picada (40g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenúzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

## Uvas

73 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



**uvas**  
1 1/4 taza (115g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 caja (165 g) (164g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
4 cucharada, en tiras finas (27g)  
**tilapia, cruda**  
6 oz (168g)  
**harina multiusos**  
1/6 taza(s) (21g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, en tiras finas (54g)  
**tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Estofado inglés (scouse)

463 kcal ● 42g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



**carne de res para estofado, cruda**  
6 oz (170g)  
**cebolla, picado**  
3/8 grande (56g)  
**caldo de verduras**  
1 taza(s) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
3/8 cda (mL)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**repollo, picado**  
3/4 taza, picada (67g)  
**patatas, cortado en trozos**  
3/4 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (160g)  
**zanahorias, picado**  
3/4 grande (54g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y cocina hasta que esté tierna, 5-7 minutos.
2. Añade la carne para guisar con un poco de sal y pimienta y cocina hasta que la carne esté dorada por todos lados.
3. Añade las zanahorias y la col y cocina, removiendo de vez en cuando, durante 3-5 minutos.
4. Incorpora las patatas, el caldo y la salsa Worcestershire. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapado, de 30 minutos a 2 horas. El guiso estará listo cuando la carne esté cocida y las verduras tiernas; cuanto más tiempo lo dejes cocer a fuego lento, más tierno y sabroso quedará.
5. Sazona al gusto con sal y pimienta y sirve.

### Pan de ajo sencillo

2 rebanada(s) - 229 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 rebanada(s)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**ajo en polvo**  
1 pizca (1g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Cerdo kalua y repollo en olla de cocción lenta

520 kcal ● 44g protein ● 35g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



#### paleta de cerdo

6 2/3 oz (189g)

#### tocino crudo, picado

1 rebanada(s) (28g)

#### repollo, picado

1/6 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (119g)

1. Forra el fondo de una olla de cocción lenta con la mitad del tocino. Sazona todos los lados del asado con sal y pimienta, luego colócalo en la olla. Distribuye las rebanadas de tocino restantes sobre el asado.
2. Cubre y cocina en bajo durante 8-10 horas, o hasta que el cerdo esté tierno. Añade el repollo alrededor del asado, sazona con un poco de sal y pimienta y continúa cocinando, cubierto, unos 45 minutos más hasta que el repollo esté tierno.
3. Retira el cerdo a un bol para servir y desmenúzalo con dos tenedores. Vuelve a poner el cerdo desmenuzado en la olla y mézclalo con el repollo y el tocino hasta que estén combinados. Sirve y disfruta.

### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/3 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**arroz integral**

2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



**aderezo para ensaladas**

3/4 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

1/4 mediana (15g)

**lechuga romana, troceado grueso**

1/2 corazones (250g)

**tomates, en cubos**

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

---

### Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/6 caja (165 g) (27g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

---

### Alitas con ajo y parmesano

2/3 libra(s) - 465 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**alitas de pollo, con piel, crudas**  
2/3 lbs (303g)  
**polvo para hornear**  
1/3 cda (5g)  
**mantequilla**  
1/6 cda (2g)  
**queso parmesano**  
4 cucharadita (8g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/3 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**alitas de pollo, con piel, crudas**  
1 1/3 lbs (606g)  
**polvo para hornear**  
2/3 cda (10g)  
**mantequilla**  
1/3 cda (5g)  
**queso parmesano**  
2 2/3 cucharada (17g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 2/3 diente(s) (8g)

1. Hay dos versiones de esta receta. Una es muy rápida/fácil, pero la piel no queda muy crujiente. La otra tarda un poco más, pero la piel queda súper crujiente y requiere levadura en polvo.

## 2. VERSIÓN RÁPIDA

3. Calienta una sartén grande a fuego alto. Añade las alitas y séllalas por cada lado, un par de minutos por lado.
4. Reduce el fuego a bajo y tapa, removiendo ocasionalmente. Cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas.
5. Añade la mantequilla, el ajo y el parmesano (en la versión rápida no se usa levadura en polvo). Cubre bien las alitas.

6. Sirve.

## 7. VERSIÓN PIEL CRUJIENTE

8. Precalienta el horno a 250°F (120°C).
9. Seca las alitas con papel de cocina.
10. Coloca las alitas y la levadura en polvo en una bolsa de plástico y agita para cubrirlas.
11. Coloca las alitas en una bandeja ligeramente engrasada y hornea durante 30 minutos.
12. Cuando termine el tiempo, sube la temperatura a 425°F (220°C) y hornea 30-40 minutos adicionales.
13. Cuando estén listas, derrite la mantequilla y viértela sobre las alitas; añade el ajo y el parmesano. Mezcla hasta que las alitas estén completamente cubiertas.

14. Sirve.

## Remolachas

5 remolachas - 121 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
5 remolacha(s) (250g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
10 remolacha(s) (500g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.