

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1500 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

1452 kcal ● 114g protein (31%) ● 55g fat (34%) ● 108g carbs (30%) ● 16g fiber (4%)

### Almuerzo

725 kcal, 55g proteína, 71g carbohidratos netos, 19g grasa



**Lentejas**  
174 kcal



**Salteado de cerdo y verduras**  
440 kcal



**Arroz blanco**  
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

### Cena

730 kcal, 59g proteína, 37g carbohidratos netos, 36g grasa



**Pollo al horno con ajo y parmesano**  
8 onza(s)- 399 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
121 kcal



**Tomates asados**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

## Day 2

1463 kcal ● 108g protein (29%) ● 47g fat (29%) ● 127g carbs (35%) ● 25g fiber (7%)

### Almuerzo

740 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 33g grasa



**Arándanos**  
1 taza(s)- 95 kcal



**Sándwich a la plancha con champiñones y queso**  
646 kcal

### Cena

720 kcal, 78g proteína, 59g carbohidratos netos, 14g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
8 onza(s)- 317 kcal



**Lentejas**  
405 kcal

## Day 3

1466 kcal ● 130g protein (35%) ● 49g fat (30%) ● 104g carbs (28%) ● 21g fiber (6%)

### Almuerzo

740 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 33g grasa



**Arándanos**  
1 taza(s)- 95 kcal



**Sándwich a la plancha con champiñones y queso**  
646 kcal

### Cena

725 kcal, 100g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



**Lentejas**  
231 kcal




**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
13 1/3 onza(s)- 494 kcal

Day 4


1456 kcal146g protein (40%)34g fat (21%)119g carbs (33%)24g fiber (7%)

Almuerzo

730 kcal, 45g proteína, 83g carbohidratos netos, 17g grasa




Sopa enlatada con trozos (no cremosa)  
2 1/2 lata(s)- 618 kcal




Compota de manzana  
114 kcal

Cena

725 kcal, 100g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas  
231 kcal




Pechuga de pollo con limón y pimienta  
13 1/3 onza(s)- 494 kcal

Day 5


1453 kcal109g protein (30%)77g fat (47%)54g carbs (15%)28g fiber (8%)

Almuerzo

685 kcal, 57g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa




Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal




Sándwich simple de pavo  
1 sándwich(es)- 544 kcal

Cena

770 kcal, 52g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza  
5 1/3 onza(s)- 372 kcal




Col rizada (collard) con ajo  
398 kcal

Day 6


1453 kcal109g protein (30%)77g fat (47%)54g carbs (15%)28g fiber (8%)

Almuerzo

685 kcal, 57g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa




Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal




Sándwich simple de pavo  
1 sándwich(es)- 544 kcal

Cena

770 kcal, 52g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza  
5 1/3 onza(s)- 372 kcal




Col rizada (collard) con ajo  
398 kcal

Day 7


1471 kcal95g protein (26%)80g fat (49%)75g carbs (20%)16g fiber (4%)

Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 30g grasa




Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch  
1 sándwich(es)- 456 kcal




Ensalada mixta con tomate simple  
227 kcal

Cena

790 kcal, 52g proteína, 21g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada mixta  
121 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak  
3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa  
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
2 cdita (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano  
1 cucharada (6g)
- ☐ mantequilla  
3/8 cda (5g)
- ☐ queso en lonchas  
8 rebanada (21 g c/u) (168g)
- ☐ queso provolone  
1 1/2 rebanada(s) (42g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo  
7 3/4 diente(s) (23g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (536g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ champiñones  
2 taza, picada (140g)
- ☐ col rizada (collard greens)  
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ lechuga romana  
1/2 cabeza (286g)
- ☐ cebolla roja  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ pepino  
1/8 pepino (21 cm) (38g)
- ☐ zanahorias  
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)
- ☐ pimiento  
1 1/2 pequeña (111g)
- ☐ cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

## Productos horneados

- ☐ pan rallado  
2 cucharada (14g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1368g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
2/3 lbs (303g)

## Bebidas

- ☐ agua  
6 1/2 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
1/4 taza (54g)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1 1/2 taza (288g)

## Otro

- ☐ salsa para saltear  
2 cucharada (34g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
3/8 cdita (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 1/2 taza (135g)

## Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo sin hueso  
6 oz (170g)

## Frutas y jugos

- ☐ arándanos  
2 taza (296g)
- ☐ compota de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)
- ☐ salsa barbecue  
2 cda (34g)

## Dulces

- ☐ pan  
13 1/2 oz (384g)
- ☐ bollos de hamburguesa  
1 bollo(s) (51g)

### Especias y hierbas

- ☐ albahaca, seca  
1/4 cdita, hojas (0g)
- ☐ pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ sal  
1 1/2 cdita (9g)
- ☐ tomillo, seco  
4 2/3 cdita, molido (7g)
- ☐ limón y pimienta  
1 2/3 cda (12g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli  
1 cda (15g)

- ☐ miel  
2/3 cda (14g)

### Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo  
1/2 lbs (227g)

### Productos de res

- ☐ sirloin, crudo  
6 oz (170g)
-

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**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.

### Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



**salsa para saltear**  
2 cucharada (34g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 paquete (283 g) (142g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite, dividido**  
1/4 cda (mL)  
**lomo de cerdo sin hueso, en cubos**  
6 oz (170g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido



**agua**

1/3 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 2/3 cucharada (31g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

---

### Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**

1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

**arándanos**

2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

---

## Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 50g carbs ● 9g fiber





Para una sola comida:

**champiñones**  
1 taza, picada (70g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
2 cdita, molido (3g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**queso en lonchas**  
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

Para las 2 comidas:

**champiñones**  
2 taza, picada (140g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
4 cdita, molido (6g)  
**pan**  
8 rebanada(s) (256g)  
**queso en lonchas**  
4 rebanada (21 g c/u) (84g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



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

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

# Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

## 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.

## Sándwich simple de pavo

1 sándwich(es) - 544 kcal  37g protein  30g fat  28g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mayonesa en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mayonesa hacia abajo sobre el pavo/queso/lechuga/tomate.
3. Sirve.



## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es) - 456 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**salsa barbacoa**

2 cda (34g)

**bollos de hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**aderezo ranch**

2 cdita (mL)

**lechuga romana**

1 hoja interior (6g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

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

6 oz (170g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

### Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



**mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

**tomates**

3/4 taza de tomates cherry (112g)

**aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

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

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Pollo al horno con ajo y parmesano

8 onza(s) - 399 kcal ● 55g protein ● 15g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**queso parmesano**

1 cucharada (6g)

**ajo, picado**

1/4 diente (1g)

**pan rallado**

2 cucharada (14g)

**albahaca, seca**

1/4 cdita, hojas (0g)

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

1/2 lbs (227g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. En un bol, mezcle el aceite de oliva y el ajo. En otro bol, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, la albahaca y la pimienta. Pase cada pechuga de pollo por la mezcla de aceite y, a continuación, por la mezcla de pan rallado. Coloque las pechugas empanadas en el molde preparado y cubra con la mezcla de pan rallado restante.
3. Hornee 30 minutos en el horno precalentado, o hasta que el pollo ya no esté rosado y los jugos salgan claros.

### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

3/8 cda (5g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

## Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

### **aceite**

3 1/2 cdita (mL)

### **tomates**

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(319g)

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.

## Cena 2

Comer los día 2

### Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal  50g protein  13g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 8 onza(s)

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

1/2 lbs (224g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

### Lentejas

405 kcal  28g protein  1g fat  59g carbs  12g fiber



**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
9 1/3 cucharada (112g)

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.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s) - 494 kcal ● 85g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber





Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
13 1/3 oz (373g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
5/6 cda (6g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 2/3 lbs (747g)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 2/3 cda (12g)

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 4

Comer los día 5 y día 6

### Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal  34g protein  23g fat  6g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**mostaza marrón tipo deli**  
1/2 cda (8g)  
**miel**  
1/3 cda (7g)  
**tomillo, seco**  
1/3 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

**mostaza marrón tipo deli**  
1 cda (15g)  
**miel**  
2/3 cda (14g)  
**tomillo, seco**  
2/3 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
2/3 lbs (303g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.



## Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**

1 1/4 lbs (567g)

**aceite**

1 1/4 cda (mL)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**ajo, picado**

3 3/4 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**

2 1/2 lbs (1134g)

**aceite**

2 1/2 cda (mL)

**sal**

5/8 cdita (4g)

**ajo, picado**

7 1/2 diente(s) (23g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



**lechuga romana, rallado**

1/2 corazones (250g)

**tomates, cortado en cubitos**

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

**aderezo para ensaladas**

1 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas**

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/8 pepino (21 cm) (38g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga - 668 kcal ● 47g protein ● 47g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 wrap(s) de lechuga

**lechuga romana**

3 hoja interior (18g)

**queso provolone**

1 1/2 rebanada(s) (42g)

**mezcla de hierbas italianas**

3/8 cdita (1g)

**aceite**

3 cdita (mL)

**sirloin, crudo, cortado en tiras**

6 oz (170g)

**pimiento, cortado en tiras**

1 1/2 pequeña (111g)

**cebolla, cortado en rodajas**

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.