

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1600 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

1626 kcal ● 126g protein (31%) ● 82g fat (46%) ● 70g carbs (17%) ● 25g fiber (6%)

### Almuerzo

870 kcal, 63g proteína, 46g carbohidratos netos, 41g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Bol de pavo, brócoli y batata**  
685 kcal

### Cena

760 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



**Seekh de pollo paquistaní**  
5 porciones- 593 kcal



**Habitas con mantequilla**  
165 kcal

## Day 2

1562 kcal ● 128g protein (33%) ● 63g fat (36%) ● 104g carbs (27%) ● 17g fiber (4%)

### Almuerzo

805 kcal, 66g proteína, 80g carbohidratos netos, 21g grasa



**Mezcla de arroz con sabor**  
382 kcal



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



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

### Cena

760 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



**Seekh de pollo paquistaní**  
5 porciones- 593 kcal



**Habitas con mantequilla**  
165 kcal

## Day 3

1568 kcal ● 112g protein (29%) ● 61g fat (35%) ● 114g carbs (29%) ● 30g fiber (8%)

### Almuerzo

755 kcal, 82g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
156 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal

### Cena

815 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 24g grasa



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
677 kcal



## Day 4

1568 kcal ● 112g protein (29%) ● 61g fat (35%) ● 114g carbs (29%) ● 30g fiber (8%)

### Almuerzo

755 kcal, 82g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
156 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal

### Cena

815 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 24g grasa



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
677 kcal

## Day 5

1620 kcal ● 105g protein (26%) ● 50g fat (28%) ● 154g carbs (38%) ● 35g fiber (9%)

### Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 94g carbohidratos netos, 22g grasa



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



**Cassoulet de alubias blancas**  
577 kcal

### Cena

815 kcal, 70g proteína, 60g carbohidratos netos, 28g grasa



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
1 sándwich(es)- 460 kcal



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1 lata(s)- 354 kcal

## Day 6

1632 kcal ● 115g protein (28%) ● 44g fat (24%) ● 167g carbs (41%) ● 27g fiber (7%)

### Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 113g carbohidratos netos, 15g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Sándwich mediterráneo de pavo**  
1 1/2 sándwich(es)- 505 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal

### Cena

775 kcal, 65g proteína, 53g carbohidratos netos, 29g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**  
1 chuleta(s)- 428 kcal

## Day 7

1632 kcal ● 115g protein (28%) ● 44g fat (24%) ● 167g carbs (41%) ● 27g fiber (7%)

### Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 113g carbohidratos netos, 15g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Sándwich mediterráneo de pavo**  
1 1/2 sándwich(es)- 505 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal

### Cena

775 kcal, 65g proteína, 53g carbohidratos netos, 29g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**  
1 chuleta(s)- 428 kcal



## Productos avícolas

- ☐ pollo molido, crudo  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ pavo molido, crudo  
9 1/4 oz (265g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
2 1/2 lbs (1131g)

## Especias y hierbas

- ☐ comino molido  
1 1/2 cda (10g)
- ☐ coriandro molido  
1 1/2 cda (8g)
- ☐ curry en polvo  
5/8 cda (4g)
- ☐ sal  
1 oz (24g)
- ☐ jengibre molido  
1 1/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra  
3 g (3g)
- ☐ pimentón  
1/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo  
1 1/2 g (2g)
- ☐ chile en polvo  
4 cdita (11g)
- ☐ albahaca fresca  
24 hojas (12g)
- ☐ mostaza Dijon  
1/2 cda (8g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
1 1/4 grande (63g)
- ☐ mantequilla  
5 cdita (23g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
6 cda (105g)
- ☐ queso feta  
6 cda (56g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 3/4 oz (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas  
4 cucharada, mitades (25g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
7 taza (210g)
- ☐ salsa sriracha  
3 cdita (15g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
3/4 taza (139g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ lentejas, crudas  
1 taza (192g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima  
1 1/3 cda (mL)
- ☐ aguacates  
2/3 aguacate(s) (134g)
- ☐ aceitunas verdes  
24 grande (106g)
- ☐ naranja  
4 naranja (616g)

## Productos horneados

- ☐ panecillos Kaiser  
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- ☐ pan  
9 oz (256g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
1 lata (~540 g) (533g)



- ☐ **aceite de oliva**  
2 oz (mL)
- ☐ **aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ **cilantro fresco**  
1 1/4 taza (20g)
- ☐ **cebolla**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (453g)
- ☐ **ajo**  
7 diente(s) (21g)
- ☐ **habas de Lima, congeladas**  
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ **brócoli congelado**  
2/3 lbs (302g)
- ☐ **batatas / boniatos**  
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)
- ☐ **perejil fresco**  
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ **tomates**  
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (697g)
- ☐ **apio crudo**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ☐ **zanahorias**  
1 1/2 grande (108g)
- ☐ **pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

- ☐ **caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)

## Bebidas

- ☐ **agua**  
4 taza(s) (mL)

## Productos de cerdo

- ☐ **chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
2 chuleta (370g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ **fiambres de pavo**  
1/2 lbs (255g)
-



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

#### **pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de pavo, brócoli y batata

685 kcal ● 61g protein ● 23g fat ● 45g carbs ● 13g fiber



#### **pimentón**

1/4 cdita (1g)

#### **brócoli congelado**

5/8 paquete (166g)

#### **sal**

1/4 cdita (2g)

#### **pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

#### **aceite de oliva**

5/8 cdita (mL)

#### **pavo molido, crudo**

9 1/3 oz (265g)

#### **batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**

1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite, pimentón, sal y pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne de pavo picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pavo, el brócoli y las batatas. Sirva con un poco más de sal y pimienta.



## Almuerzo 2

Comer los día 2

### Mezcla de arroz con sabor

382 kcal  11g protein  2g fat  77g carbs  3g fiber



mezcla de arroz saborizada  
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### 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.

## Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**pimienta negra**

3/4 pizca (0g)

**sal**

3/4 pizca (0g)

**brócoli congelado**

1 1/2 taza (137g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.



## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
2 cucharadita, picada (10g)  
**jugo de lima**  
2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**tomates, en cubos**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
4 cucharadita, picada (20g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber





Para una sola comida:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
24 tomates cherry (408g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**aceitunas verdes**  
24 grande (106g)  
**pimienta negra**  
1 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
4 cdita (11g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
24 hojas (12g)

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.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### 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.

### Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber





**caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)  
**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**  
1 1/2 grande (108g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich mediterráneo de pavo

1 1/2 sándwich(es) - 505 kcal ● 40g protein ● 13g fat ● 50g carbs ● 9g fiber





Para una sola comida:

- pan
- 3 rebanada(s) (96g)
- mezcla de hojas verdes
- 6 cucharada (11g)
- fiambres de pavo
- 1/4 lbs (128g)
- queso feta
- 3 cda (28g)
- tomates, cortado en rodajas
- 3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
- pepino, cortado en rodajas
- 3/8 pepino (21 cm) (113g)
- cebolla, cortado en rodajas
- 6 rodajas finas (54g)

Para las 2 comidas:

- pan
- 6 rebanada(s) (192g)
- mezcla de hojas verdes
- 3/4 taza (23g)
- fiambres de pavo
- 1/2 lbs (255g)
- queso feta
- 6 cda (56g)
- tomates, cortado en rodajas
- 6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)
- pepino, cortado en rodajas
- 3/4 pepino (21 cm) (226g)
- cebolla, cortado en rodajas
- 12 rodajas finas (108g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan.  
Sirve.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- yogur saborizado bajo en grasa
- 1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

- yogur saborizado bajo en grasa
- 2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-



## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Seekh de pollo paquistaní

5 porciones - 593 kcal ● 56g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pollo molido, crudo**  
10 oz (284g)  
**comino molido**  
1/3 cda (2g)  
**coriandro molido**  
1/3 cda (2g)  
**curry en polvo**  
1/3 cda (2g)  
**huevos**  
5/8 grande (31g)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
10 cucharada (10g)  
**sal**  
5/8 cdita (4g)  
**jengibre molido**  
5/8 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)  
**ajo, picado**  
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**pollo molido, crudo**  
1 1/4 lbs (567g)  
**comino molido**  
5/8 cda (4g)  
**coriandro molido**  
5/8 cda (3g)  
**curry en polvo**  
5/8 cda (4g)  
**huevos**  
1 1/4 grande (63g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1 1/4 taza (20g)  
**sal**  
1 1/4 cdita (8g)  
**jengibre molido**  
1 1/4 cdita (2g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Añade todos los ingredientes excepto el aceite a un bol grande y mezcla con las manos. Ten cuidado de no mezclar en exceso.
2. Forma largas porciones (para un tamaño de ración exacto, haz el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
3. Calienta una sartén grande con aceite a fuego medio. Añade las porciones y fríe durante unos 5-7 minutos por cada lado hasta que estén cocidas. Sirve.

### Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/8 paquete (285 g) (107g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cdita (7g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/4 paquete (285 g) (213g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.



## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 93g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 cucharada (69g)  
**yogur griego sin grasa**  
3 cda (53g)  
**salsa sriracha**  
1 1/2 cdita (8g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 pequeña (53g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
3/4 lata(s) (336g)  
**perejil fresco, picado**  
3 cucharada, picado (11g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
3/4 taza (139g)  
**yogur griego sin grasa**  
6 cda (105g)  
**salsa sriracha**  
3 cdita (15g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 1/2 pequeña (105g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**perejil fresco, picado**  
6 cucharada, picado (23g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado.  
Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.



## Cena 3

Comer los día 5

### Sándwich de pollo a la parrilla

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



Rinde 1 sándwich(es)

**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)

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, dándolo 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.

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 lata(s)

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.



## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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.

### Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal ● 41g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**comino molido**  
1/2 cda (3g)  
**coriandro molido**  
1/2 cda (3g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
1 chuleta (185g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**aceite de oliva, dividido**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**comino molido**  
1 cda (6g)  
**coriandro molido**  
1 cda (5g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
2 chuleta (370g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)  
**aceite de oliva, dividido**  
2 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.