

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2200 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 12214 kcal150g protein (27%)98g fat (40%)159g carbs (29%)24g fiber (4%)

Almuerzo

1130 kcal, 67g proteína, 64g carbohidratos netos, 63g grasa



Gajos de batata
434 kcal



Alitas con ajo y parmesano
1 libra(s)- 697 kcal

Cena

1085 kcal, 84g proteína, 95g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
338 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Salteado de camarones y verduras
527 kcal

Day 22163 kcal147g protein (27%)95g fat (40%)152g carbs (28%)27g fiber (5%)

Almuerzo

1080 kcal, 63g proteína, 57g carbohidratos netos, 60g grasa



Puré de batata
275 kcal



Alitas estilo búfalo
12 onza(s)- 700 kcal



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

Cena

1085 kcal, 84g proteína, 95g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
338 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Salteado de camarones y verduras
527 kcal

Day 32232 kcal172g protein (31%)126g fat (51%)80g carbs (14%)22g fiber (4%)

Almuerzo

1080 kcal, 63g proteína, 57g carbohidratos netos, 60g grasa



Puré de batata
275 kcal



Alitas estilo búfalo
12 onza(s)- 700 kcal



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

Cena

1155 kcal, 108g proteína, 22g carbohidratos netos, 66g grasa



Pollo al estilo ranch
16 onza(s)- 921 kcal



Coles de Bruselas asadas
232 kcal

Day 4

2188 kcal142g protein (26%)108g fat (44%)136g carbs (25%)26g fiber (5%)

Almuerzo


1080 kcal, 75g proteína, 56g carbohidratos netos, 57g grasa


Pan de ajo sencillo
4 rebanada(s)- 458 kcal

Ensalada de col con pollo buffalo
623 kcal

Cena

1105 kcal, 67g proteína, 79g carbohidratos netos, 51g grasa

Ensalada mixta
242 kcal

Chuletas de cerdo con miel y chipotle
541 kcal


Arroz blanco con mantequilla
324 kcal


Day 5

2238 kcal173g protein (31%)84g fat (34%)156g carbs (28%)41g fiber (7%)

Almuerzo

1080 kcal, 75g proteína, 56g carbohidratos netos, 57g grasa

Pan de ajo sencillo
4 rebanada(s)- 458 kcal

Ensalada de col con pollo buffalo
623 kcal

Cena

1155 kcal, 97g proteína, 100g carbohidratos netos, 28g grasa

Chips de tortilla
188 kcal

Chili de pollo en olla de cocción lenta
969 kcal


Day 6

2271 kcal177g protein (31%)68g fat (27%)194g carbs (34%)44g fiber (8%)

Almuerzo

1115 kcal, 79g proteína, 94g carbohidratos netos, 40g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal

Bol de camarones, brócoli y arroz
735 kcal

Cena

1155 kcal, 97g proteína, 100g carbohidratos netos, 28g grasa

Chips de tortilla
188 kcal


Chili de pollo en olla de cocción lenta
969 kcal


Day 7

2209 kcal143g protein (26%)100g fat (41%)154g carbs (28%)30g fiber (5%)

Almuerzo


1115 kcal, 79g proteína, 94g carbohidratos netos, 40g grasa


Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal

Bol de camarones, brócoli y arroz
735 kcal

Cena

1095 kcal, 64g proteína, 61g carbohidratos netos, 59g grasa

Gajos de batata
434 kcal

Alitas de pollo estilo indio
16 onza(s)- 660 kcal

Dulces

- ☐ jarabe de arce
5 2/3 cdita (mL)
- ☐ miel
1 3/4 cdita (12g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
11 1/3 cda, picado (79g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (21g)
- ☐ sal
1 oz (29g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
5 g (5g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo
1 1/2 cda (9g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo ranch
10 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
1 pequeño (7 cm diá.) (141g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
1 1/3 lbs (601g)
- ☐ brócoli congelado
2 lbs (912g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (233g)
- ☐ batatas / boniatos
6 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1330g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)

Bebidas

- ☐ agua
2 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Otro

- ☐ salsa para saltear
2/3 taza (181g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (270g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
2 3/4 lbs (1249g)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1406g)

Productos horneados

- ☐ polvo para hornear
1/2 cda (8g)
- ☐ pan
8 rebanada (256g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (54g)
- ☐ queso parmesano
2 cucharada (13g)
- ☐ ghee
1 3/4 cdita (8g)
- ☐ yogur griego sin grasa
8 cda (140g)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
10 cucharada (mL)
- ☐ salsa
1 tarro (454g)

- ☐ **tomates**
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (147g)
- ☐ **cebolla roja**
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ **pepino**
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ **puré de tomate**
15 oz (425g)

Productos de cerdo

- ☐ **chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
1/2 lbs (248g)

Aperitivos

- ☐ **totopos (tortilla chips)**
2 2/3 oz (76g)

Legumbres y derivados

- ☐ **frijoles rojos (kidney)**
2 lata (896g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ **mezcla de arroz saborizada**
1 1/4 bolsa (~160 g) (198g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



aceite

1 1/4 cda (mL)

sal

5/6 cda (5g)

pimienta negra

3/8 cda, molido (1g)

batatas / boniatos, cortado en gajos

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Alitas con ajo y parmesano

1 libra(s) - 697 kcal ● 61g protein ● 48g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 libra(s)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 lbs (454g)

polvo para hornear

1/2 cda (8g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

queso parmesano

2 cucharada (13g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

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 sállalas 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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot

2 cucharada (mL)

aceite

3/8 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Pollo, muslos, con piel

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot

4 cucharada (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

Pollo, muslos, con piel

1 1/2 lbs (680g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 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 4 y día 5

Pan de ajo sencillo

4 rebanada(s) - 458 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 48g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)
ajo en polvo
2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada (256g)
mantequilla
8 cdita (36g)
ajo en polvo
4 pizca (2g)

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.

Ensalada de col con pollo buffalo

623 kcal ● 59g protein ● 38g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
aderezo ranch
6 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (510g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal  6g protein  29g fat  18g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

- jarabe de arce**
1 1/2 cdita (mL)
- nueces**
3 cda, picado (21g)
- vinagre de sidra de manzana**
3/8 cda (6g)
- aceite de oliva**
1 cda (mL)
- manzanas, picado**
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**
1 taza (99g)

Para las 2 comidas:

- jarabe de arce**
3 cdita (mL)
- nueces**
6 cda, picado (42g)
- vinagre de sidra de manzana**
3/4 cda (11g)
- aceite de oliva**
2 1/4 cda (mL)
- manzanas, picado**
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**
2 1/4 taza (198g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Bol de camarones, brócoli y arroz

735 kcal  73g protein  12g fat  76g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

- aceite de oliva**
5/8 cda (mL)
- mezcla de arroz saborizada**
5/8 bolsa (~160 g) (99g)
- brócoli congelado**
5/8 paquete (178g)
- sal**
1/3 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/3 cdita, molido (1g)
- camarón, crudo, pelado y desvenado**
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva**
1 1/4 cda (mL)
- mezcla de arroz saborizada**
1 1/4 bolsa (~160 g) (198g)
- brócoli congelado**
1 1/4 paquete (355g)
- sal**
5/8 cdita (4g)
- pimienta negra**
5/8 cdita, molido (1g)
- camarón, crudo, pelado y desvenado**
1 1/4 lbs (568g)

1. Prepare la mezcla de arroz y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Añada los camarones a la sartén y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos, o hasta que la carne esté completamente rosada y opaca.
4. Cuando todo esté listo, mézclelo y sirva.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

338 kcal ● 6g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
1 1/3 cda (mL)
nueces
2 2/3 cda, picado (19g)
vinagre de sidra de manzana
1/3 cda (5g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
manzanas, picado
1/4 pequeño (7 cm diá.) (33g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 taza (88g)

Para las 2 comidas:

jarabe de arce
2 2/3 cda (mL)
nueces
5 1/3 cda, picado (37g)
vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (10g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
manzanas, picado
1/2 pequeño (7 cm diá.) (66g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 taza (176g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)

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.

Salteado de camarones y verduras

527 kcal ● 74g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
salsa para saltear
1/3 taza (91g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
3/4 lbs (341g)
zanahorias, en rodajas
1 1/2 mediana (92g)
aceite, dividido
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
1 paquete (284g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
salsa para saltear
2/3 taza (181g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1 1/2 lbs (681g)
zanahorias, en rodajas
3 mediana (183g)
aceite, dividido
1 cda (mL)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir los camarones y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que estén casi cocidos. Retirar los camarones y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir el brócoli congelado y la zanahoria en rodajas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir los camarones 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 los camarones estén completamente cocidos.
6. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pollo al estilo ranch

16 onza(s) - 921 kcal ● 102g protein ● 52g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

aderezo ranch
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Coles de Bruselas asadas

232 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



lechuga romana, rallado
1 corazones (500g)
tomates, cortado en cubitos
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/4 pepino (21 cm) (75g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

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.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

541 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



ghee
1 3/4 cdita (8g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1/2 lbs (248g)
miel
1 3/4 cdita (12g)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
agua
7/8 cda (mL)
aceite
1 3/4 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Arroz blanco con mantequilla

324 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 cda (14g)
sal
1/3 cdita (2g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Chips de tortilla

188 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chili de pollo en olla de cocción lenta

969 kcal ● 95g protein ● 19g fat ● 76g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
frijoles rojos (kidney)
1 lata (448g)
puré de tomate
1/2 lbs (213g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa, dividido
1/2 tarro (227g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1 cdita (3g)
yogur griego sin grasa
8 cda (140g)
queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
comino molido
1 cdita (2g)
frijoles rojos (kidney)
2 lata (896g)
puré de tomate
15 oz (425g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
salsa, dividido
1 tarro (454g)

1. Coloca el pollo, el puré de tomate, los frijoles rojos, solo la mitad de la salsa, el comino, el ajo en polvo y una generosa pizca de sal en una olla de cocción lenta. Remueve hasta que esté bien combinado. Refrigera la salsa restante para usarla más tarde.
2. Tapa la olla y cocina en alto durante 4-6 horas o en bajo durante 6-8 horas, hasta que el pollo esté completamente cocido y se desmenuce con facilidad.
3. Cuando esté cocido, desmenuza el pollo en la olla usando dos tenedores. Incorpora la salsa reservada y sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Sirve cubierto con queso y una cucharada de yogur griego.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



aceite
1 1/4 cda (mL)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Alitas de pollo estilo indio

16 onza(s) - 660 kcal ● 58g protein ● 45g fat ● 0g carbs ● 5g fiber



Rinde 16 onza(s)

aceite

1/4 cda (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 lbs (454g)

sal

1 cdita (6g)

curry en polvo

1 1/2 cda (9g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
 2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
 3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
 4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 5. Servir.
-