

Meal Plan - Dieta alta en proteína de 1300 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

1288 kcal ● 115g protein (36%) ● 61g fat (43%) ● 52g carbs (16%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal

Aperitivos

135 kcal, 12g proteína, 11g carbohidratos netos, 3g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Pepperoni de pavo

8 rebanadas- 34 kcal

Almuerzo

440 kcal, 41g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Salteado de cerdo y verduras

440 kcal

Cena

445 kcal, 44g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal

Day 2

1288 kcal ● 115g protein (36%) ● 61g fat (43%) ● 52g carbs (16%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal

Aperitivos

135 kcal, 12g proteína, 11g carbohidratos netos, 3g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Pepperoni de pavo

8 rebanadas- 34 kcal

Almuerzo

440 kcal, 41g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Salteado de cerdo y verduras

440 kcal

Cena

445 kcal, 44g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal

Day 3

1329 kcal ● 117g protein (35%) ● 52g fat (35%) ● 73g carbs (22%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Almuerzo

490 kcal, 38g proteína, 12g carbohidratos netos, 31g grasa



Coliflor asada

116 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Cena

370 kcal, 52g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



Brócoli

2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Tilapia frita en sartén

8 onza(s)- 298 kcal

Day 4

1324 kcal ● 118g protein (36%) ● 36g fat (24%) ● 106g carbs (32%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa

Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Aperitivos

220 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 6g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

485 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa

Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal



Cena

370 kcal, 52g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



Brócoli

2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Tilapia frita en sartén

8 onza(s)- 298 kcal

Day 5

1355 kcal ● 127g protein (38%) ● 46g fat (31%) ● 95g carbs (28%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Almuerzo

485 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal

Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Cena

435 kcal, 60g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



Muslos de pollo con aliño seco picante

2 muslo(s) de pollo- 407 kcal

Day 6

1301 kcal ● 115g protein (35%) ● 54g fat (37%) ● 74g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

500 kcal, 46g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal



Brócoli asado
49 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa



Bowl de tabulé con pollo especiado
362 kcal

Day 7

1301 kcal ● 115g protein (35%) ● 54g fat (37%) ● 74g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

500 kcal, 46g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal



Brócoli asado
49 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa



Bowl de tabulé con pollo especiado
362 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- queso en hebras
2 barra (56g)
- huevos
5 grande (250g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 1/2 taza (565g)
- leche entera
3 taza(s) (mL)
- mantequilla
3 cdita (14g)
- queso azul
1 oz (28g)

Frutas y jugos

- nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- frambuesas
3 taza (369g)
- kiwi
3 fruta (207g)
- jugo de limón
1/4 cda (mL)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)
- lomo de cerdo sin hueso
3/4 lbs (340g)

Otro

- salsa para saltear
4 cucharada (68g)
- Guacamole, comercial
4 cda (62g)

Verduras y productos vegetales

- mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- brócoli congelado
2 1/2 lbs (1194g)
- coliflor
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (133g)
- batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)

Grasas y aceites

- aceite
1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

Dulces

- miel
2 3/4 oz (77g)

Salchichas y fiambres

- pepperoni de pavo
16 rebanadas (28g)

Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
29 1/4 oz (831g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
2 muslo(s) (296g)

Productos horneados

- pan
2/3 lbs (320g)

Legumbres y derivados

- hummus
5 cda (75g)
- frijoles refritos
1/2 taza (121g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
1 lbs (448g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
2 3/4 cucharada (48g)

Cereales y pastas

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

- perejil fresco**
2 ramitas (2g)
- pepino**
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- tomates**
1/2 tomate romano (40g)

Especies y hierbas

- pimienta negra**
1 1/2 cdita, molido (3g)
 - sal**
1 1/4 cdita (7g)
 - tomillo, seco**
1 1/2 g (1g)
 - mostaza marrón tipo deli**
1/2 cda (8g)
 - comino molido**
1 1/6 cdita (2g)
 - chile en polvo**
2/3 cdita (2g)
 - ají cayena**
1/3 cdita (1g)
 - orégano seco**
2/3 cdita, hojas (1g)
 - pimentón**
1/4 cdita (1g)
 - ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)
 - cebolla en polvo**
1/4 cdita (1g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Tazas de bacon y huevo

1 taza(s) - 120 kcal ● 10g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
bacon, cocido
1 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada(s) (96g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
Guacamole, comercial
4 cda (62g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Salteado de cerdo y verduras

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

salsa para saltear
4 cucharada (68g)
mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite, dividido
1/2 cda (mL)
lomo de cerdo sin hueso, en cubos
3/4 lbs (340g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Coliflor asada

116 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
coliflor, cortado en floretes
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(133g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramaletos de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

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



Rinde 5 1/3 onza(s)

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)

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 pergamo.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
4 cucharadita (24g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
2 2/3 cucharada (48g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso azul
1/2 oz (14g)
tomillo, seco
1/6 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
pimentón
1/8 cdita (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 muslo(s) (170g)

Para las 2 comidas:

queso azul
1 oz (28g)
tomillo, seco
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
pimentón
1/4 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Brócoli asado

49 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
1 paquete (284g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

framboesa
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Pepperoni de pavo

8 rebanadas - 34 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepperoni de pavo
8 rebanadas (14g)

Para las 2 comidas:

pepperoni de pavo
16 rebanadas (28g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

framboesa
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

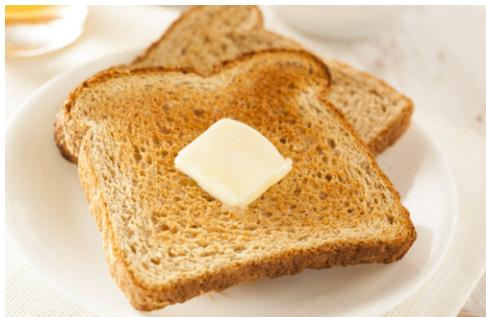
huevos

3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada (96g)

mantequilla

3 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
6 oz (170g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
5 taza (455g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tilapia frita en sartén

8 onza(s) - 298 kcal ● 45g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
tilapia, cruda
16 oz (448g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado

1 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con aliño seco picante

2 muslo(s) de pollo - 407 kcal ● 57g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 muslo(s) de pollo

muslos de pollo sin hueso y sin piel

2 muslo(s) (296g)

comino molido

2/3 cdita (1g)

chile en polvo

2/3 cdita (2g)

ají cayena

1/3 cdita (1g)

orégano seco

2/3 cdita, hojas (1g)

1. Precaliente el horno a 375°F (190°C).
2. En un bol, combine las especias y una pizca de sal. Ajuste la cantidad de cayena según su nivel de picante preferido. Añada los muslos de pollo y mezcle hasta que queden bien cubiertos.
3. Coloque los muslos en una bandeja y hornee durante 20-30 minutos, hasta que estén cocidos y no queden partes rosadas. Sirva.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bowl de tabulé con pollo especiado

362 kcal ● 44g protein ● 5g fat ● 32g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
aceite
1/8 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (168g)
perejil fresco, picado
1 ramitas (1g)
 pepino, picado
1/8 pepino (21 cm) (38g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1/4 cda (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
aceite
1/4 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
perejil fresco, picado
2 ramitas (2g)
 pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)

1. Unta el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalo en una sartén a fuego medio y cocina hasta que el pollo esté bien hecho. Reserva.
2. Mientras tanto, cocina el couscous según las instrucciones del paquete. Cuando el couscous esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Corta el pollo en trozos.
4. Prepara el bowl con couscous, pollo, pepino y tomates. Rocía jugo de limón por encima y sirve.