

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2283 kcal ● 202g protein (35%) ● 96g fat (38%) ● 121g carbs (21%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Omelet de chile y queso

433 kcal

Almuerzo

800 kcal, 95g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Verduras mixtas

1 1/4 taza(s)- 121 kcal



Cuscús

151 kcal

Aperitivos

300 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Palomitas de maíz

3 1/3 tazas- 134 kcal



Zanahorias y hummus

164 kcal

Cena

750 kcal, 71g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



Lentejas

260 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal

Day 2

2283 kcal ● 202g protein (35%) ● 96g fat (38%) ● 121g carbs (21%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Omelet de chile y queso

433 kcal

Almuerzo

800 kcal, 95g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Verduras mixtas

1 1/4 taza(s)- 121 kcal



Cuscús

151 kcal

Aperitivos

300 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Palomitas de maíz

3 1/3 tazas- 134 kcal



Zanahorias y hummus

164 kcal

Cena

750 kcal, 71g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



Lentejas

260 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal

Day 3

2341 kcal ● 203g protein (35%) ● 105g fat (40%) ● 118g carbs (20%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Almuerzo

865 kcal, 73g proteína, 13g carbohidratos netos, 53g grasa



Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal



Alitas de pollo estilo indio

18 2/3 onza(s)- 770 kcal

Cena

780 kcal, 76g proteína, 60g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz con caldo de huesos

123 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal



Salteado de pollo y verduras

537 kcal

Day 4

2302 kcal ● 226g protein (39%) ● 96g fat (37%) ● 106g carbs (18%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal

Aperitivos

315 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



Galletas saladas
4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Almuerzo

855 kcal, 87g proteína, 24g carbohidratos netos, 41g grasa



Guisantes sugar snap
164 kcal



Pollo al estilo ranch
12 onza(s)- 691 kcal

Cena

755 kcal, 85g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Bacalao asado sencillo
13 1/3 oz- 495 kcal



Lentejas
260 kcal

Day 5

2323 kcal ● 218g protein (37%) ● 90g fat (35%) ● 119g carbs (21%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

315 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



Galletas saladas
4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Almuerzo

770 kcal, 86g proteína, 29g carbohidratos netos, 30g grasa



Asado de cerdo en olla de cocción lenta
608 kcal



Guisantes sugar snap
164 kcal

Cena

840 kcal, 88g proteína, 28g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada mixta
242 kcal



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

Day 6

2326 kcal ● 218g protein (37%) ● 99g fat (38%) ● 114g carbs (20%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos cremosos

182 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

375 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

770 kcal, 86g proteína, 29g carbohidratos netos, 30g grasa



Asado de cerdo en olla de cocción lenta

608 kcal



Guisantes sugar snap

164 kcal

Cena

785 kcal, 79g proteína, 41g carbohidratos netos, 30g grasa



Chuletas de cerdo con miel y ajo

11 oz- 695 kcal



Brócoli

3 taza(s)- 87 kcal

Day 7

2383 kcal ● 202g protein (34%) ● 105g fat (40%) ● 135g carbs (23%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos cremosos

182 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

375 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

830 kcal, 69g proteína, 50g carbohidratos netos, 35g grasa



Muslos de pollo con miel y mostaza

1 1/3 oz- 569 kcal



Lentejas

260 kcal

Cena

785 kcal, 79g proteína, 41g carbohidratos netos, 30g grasa



Chuletas de cerdo con miel y ajo

11 oz- 695 kcal



Brócoli

3 taza(s)- 87 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite de oliva
2 oz (mL)
- aceite
3 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
- aderezo ranch
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- chile en polvo
4 cdita (11g)
- coriandro molido
2 cdita (4g)
- sal
3 cdita (17g)
- pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- curry en polvo
1 3/4 cda (11g)
- albahaca fresca
1/4 oz (7g)
- vinagre balsámico
2 cucharada (mL)
- mostaza marrón tipo deli
2/3 cda (10g)
- tomillo, seco
2/3 cdita, molido (1g)

Productos lácteos y huevos

- queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
- huevos
22 grande (1100g)
- queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
- queso en hebras
3 barra (84g)
- mantequilla
3 cdita (14g)
- leche entera
1/6 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
- arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)

Otro

- Palomitas de maíz, microondas, saladas
6 2/3 taza, palomitas (73g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- caldo de huesos de pollo
1/3 cup(s) (mL)
- salsa para saltear
3 cucharada (51g)
- mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)

Legumbres y derivados

- hummus
8 cda (120g)
- lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)
- salsa de soja (tamari)
1/4 lbs (mL)

Bebidas

- agua
6 taza(s) (mL)

Productos horneados

- galletas saladas multigrano
12 crackers (42g)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)

Frutas y jugos

- durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- aceitunas verdes
12 grande (53g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
3 3/4 lbs (1675g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
18 oz (510g)
- alitas de pollo, con piel, crudas**
18 3/4 oz (530g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
1 1/3 muslo(s) (227g)

Verduras y productos vegetales

- mezcla de verduras congeladas**
1 1/2 lbs (686g)
- zanahorias baby**
32 mediana (320g)
- habas de Lima, congeladas**
1/2 paquete (285 g) (142g)
- berenjena**
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
- tomates**
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (363g)
- guisantes de vaina dulce congelados**
8 taza (1152g)
- lechuga romana**
1 corazones (500g)
- cebolla roja**
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- pepino**
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- zanahorias**
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)
- ajo**
4 2/3 diente(s) (14g)
- brócoli congelado**
6 taza (546g)

Productos de cerdo

- lomo de cerdo sin hueso**
1 1/2 lbs (680g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
22 oz (623g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
1/2 taza(s) (mL)
- vinagre de sidra de manzana**
2 cda (mL)

Dulces

- miel**
5 oz (140g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
4 cucharada, entera (36g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Omelet de chile y queso

433 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
chile en polvo
1 cdita (3g)
coriandro molido
1 cdita (2g)
queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
huevos, batido
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
chile en polvo
2 cdita (5g)
coriandro molido
2 cdita (4g)
queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
huevos, batido
8 grande (400g)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)

aceite

2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

berenjena

4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)

aceite

4 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

queso en hebras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 cdita (5g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
mantequilla
3 cdita (14g)
leche entera
1/6 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 3 comidas:

durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite
1 2/3 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.

Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1 1/4 taza (169g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

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

1. Siga las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Alitas de pollo estilo indio

18 2/3 onza(s) - 770 kcal ● 68g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 6g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

aceite
1/4 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
18 2/3 oz (530g)
sal
1 1/6 cdita (7g)
curry en polvo
1 3/4 cda (11g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

aderezo ranch

3 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (336g)

aceite

3/4 cda (mL)

mezcla para aderezo ranch

3/8 sobre (28 g) (11g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Asado de cerdo en olla de cocción lenta

608 kcal ● 75g protein ● 28g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

lomo de cerdo sin hueso
3/4 lbs (340g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
vinagre balsámico
1 cucharada (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cucharada (mL)
miel
1/2 cda (11g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

lomo de cerdo sin hueso
1 1/2 lbs (680g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
vinagre balsámico
2 cucharada (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cucharada (mL)
miel
1 cda (21g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

1. En el fondo de la olla de cocción lenta, mezcle el caldo, el vinagre balsámico, la salsa de soja, la miel y el ajo. Añada el lomo de cerdo y gire para cubrir.
2. Cubra y cocine a baja temperatura durante 6-8 horas o a alta durante 3-4 horas.
3. Corte en rodajas o desmenude el cerdo y rocíe con la salsa antes de servir.

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo con miel y mostaza

1 1/3 oz - 569 kcal ● 51g protein ● 35g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/3 oz

mostaza marrón tipo deli

2/3 cda (10g)

tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

miel

2/3 cda (14g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 1/3 muslo(s) (227g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornejar forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



agua

1 1/2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palomitas de maíz

3 1/3 tazas - 134 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Palomitas de maíz, microondas, saladas

3 1/3 taza, palomitas (37g)

Para las 2 comidas:

Palomitas de maíz, microondas, saladas

6 2/3 taza, palomitas (73g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

hummus

4 cda (60g)

zanahorias baby

16 mediana (160g)

Para las 2 comidas:

hummus

8 cda (120g)

zanahorias baby

32 mediana (320g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s) - 68 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano

4 crackers (14g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas multigrano

12 crackers (42g)

1. Disfruta.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 3 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

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

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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 cúbrelas 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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)
aceite
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Arroz con caldo de huesos

123 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



caldo de huesos de pollo
1/3 cup(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Salteado de pollo y verduras

537 kcal ● 64g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



salsa para saltear

3 cucharada (51g)

mezcla de verduras congeladas

3/4 paquete (283 g) (213g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite, dividido

3/8 cda (mL)

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

1/2 lbs (252g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo 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 pollo 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 pollo esté completamente hecho.
6. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

aceite de oliva
5 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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 4 ↗

Comer los día 5

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.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 12 oz

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)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chuletas de cerdo con miel y ajo

11 oz - 695 kcal ● 71g protein ● 30g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2/3 lbs (312g)
aceite
2 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
miel
2 cda (39g)
ajo, picado finamente
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
22 oz (623g)
aceite
3 2/3 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
3 2/3 cda (mL)
miel
3 2/3 cda (77g)
ajo, picado finamente
3 2/3 diente(s) (11g)

1. En un tazón pequeño, bate la miel, el ajo, la salsa de soja, el vinagre de sidra de manzana y sal y pimienta al gusto.
2. Coloca las chuletas de cerdo en un recipiente poco profundo y vierte la marinada sobre ellas, asegurándote de que queden bien cubiertas. Si el tiempo lo permite, cubre y refrigerá de 30 minutos a toda la noche para marinar.
3. Retira las chuletas de la marinada, dejando que el exceso escurra. Reserva la marinada para usarla después.
4. Precalienta aceite en una sartén a fuego medio. Cocina las chuletas de cerdo 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén completamente cocidas. Retira de la sartén y deja reposar.
5. En la misma sartén, vierte la marinada reservada y deja hervir a fuego medio-alto durante 5-7 minutos, hasta que se reduzca ligeramente.
6. Rocía la salsa sobre las chuletas y sirve.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
3 taza (273g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
6 taza (546g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.