

Meal Plan - Dieta de 130 g de proteína



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.strongfastr.com>

Day 1

1577 kcal ● 143g protein (36%) ● 69g fat (39%) ● 78g carbs (20%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Tocino
2 rebanada(s)- 101 kcal

Aperitivos

180 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 6g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Carne seca de ternera
110 kcal

Almuerzo

570 kcal, 41g proteína, 39g carbohidratos netos, 23g grasa



Guisantes sugar snap
41 kcal



Cazuela de cerdo y frijoles
531 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteína, 13g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo griego en olla de cocción lenta
426 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
145 kcal

Day 2

1589 kcal ● 137g protein (35%) ● 80g fat (45%) ● 61g carbs (15%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Tocino
2 rebanada(s)- 101 kcal

Almuerzo

585 kcal, 35g proteína, 22g carbohidratos netos, 34g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal



Ensalada mixta
182 kcal



Muslos de pollo con miel y mostaza
2/3 oz- 285 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteína, 13g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo griego en olla de cocción lenta
426 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
145 kcal

Aperitivos

180 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 6g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Carne seca de ternera
110 kcal

Day 3

1525 kcal ● 159g protein (42%) ● 45g fat (26%) ● 105g carbs (28%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Tocino
2 rebanada(s)- 101 kcal

Almuerzo

525 kcal, 58g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
289 kcal



Bacalao estilo cajún
7 1/2 onza(s)- 234 kcal

Cena

515 kcal, 77g proteína, 5g carbohidratos netos, 20g grasa



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal



Okra
1 taza- 40 kcal

Aperitivos

230 kcal, 4g proteína, 39g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips horneados
20 crujientes- 203 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Day 4

1530 kcal ● 154g protein (40%) ● 46g fat (27%) ● 105g carbs (28%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Mini muffin de huevo y queso
3 mini muffin(s)- 168 kcal

Almuerzo

525 kcal, 58g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
289 kcal



Bacalao estilo cajún
7 1/2 onza(s)- 234 kcal

Cena

515 kcal, 77g proteína, 5g carbohidratos netos, 20g grasa



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal



Okra
1 taza- 40 kcal

Aperitivos

230 kcal, 4g proteína, 39g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips horneados
20 crujientes- 203 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Day 5

1525 kcal ● 148g protein (39%) ● 56g fat (33%) ● 87g carbs (23%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa

Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s)- 168 kcal



Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Day 6

1556 kcal ● 167g protein (43%) ● 54g fat (31%) ● 83g carbs (21%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Omelet picante con tomates secos y feta

177 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Almuerzo

460 kcal, 43g proteína, 38g carbohidratos netos, 12g grasa

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Bol de pollo, brócoli y quinoa

390 kcal

Cena

560 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal



Lentejas

174 kcal

Almuerzo

455 kcal, 62g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Pollo con costra de hummus

10 oz- 391 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s)- 167 kcal

Day 7

1597 kcal ● 148g protein (37%) ● 46g fat (26%) ● 127g carbs (32%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Almuerzo

455 kcal, 62g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Pechuga de pollo marinada
8 onza(s)- 283 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

600 kcal, 51g proteína, 50g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta
121 kcal



Arroz frito estilo chino con pollo
477 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- huevos
7 1/2 grande (375g)
- queso cheddar
1/4 taza, rallada (32g)
- mantequilla
3 cda (43g)
- queso feta
4 cucharada, desmenuzada (38g)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
- paleta de cerdo
1/3 lbs (151g)

Verduras y productos vegetales

- guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
- zanahorias
3 1/2 mediana (209g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (53g)
- ajo
2 2/3 diente(s) (8g)
- cebolla roja
1 mediano (diá. 6.4 cm) (125g)
- judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- lechuga romana
1 1/4 corazones (625g)
- tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (175g)
- pepino
1/2 pepino (21 cm) (169g)
- okra, congelada
2 cup (224g)
- brócoli congelado
3/4 lbs (322g)
- tomates secos al sol
1 oz (28g)

Otro

- mezcla de hierbas italianas
1/3 cdita (1g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
5 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas
1/4 taza (mL)
- salsa para marinar
1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- manzanas
1/6 mediano (7,5 cm diá.) (30g)
- jugo de limón
2/3 gramo (mL)
- kiwi
4 fruta (276g)

Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva
1/3 lata(s) (146g)
- lentejas, crudas
1 1/3 taza (256g)
- hummus
5 cucharada (77g)
- salsa de soja (tamari)
3/4 cda (mL)

Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/3 lbs (605g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2/3 muslo(s) (113g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 1/2 lbs (2006g)

Aperitivos

- carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
2 3/4 cucharada, sin cáscara (17g)

Dulces

- tomates en cubos
1/6 lata(s) (70g)
- Chips horneados, cualquier sabor
40 crips (93g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- mezcla de quinoa saborizada
1/3 paquete (140 g) (46g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Worcestershire
1/6 cda (mL)
- caldo de verduras
1/8 cartón (mL)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
- orégano seco
2 2/3 cdita, hojas (3g)
- vinagre de vino tinto
2/3 cda (mL)
- pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- sal
4 1/4 g (4g)
- mostaza marrón tipo deli
1/3 cda (5g)
- tomillo, seco
2 1/2 g (3g)
- condimento cajún
5 cdita (11g)
- pimentón
1/3 cdita (1g)
- ají cayena
1 pellizco (0g)

- miel
1/3 cda (7g)

Bebidas

- agua
1/3 galón (mL)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
15 oz (425g)

Productos horneados

- bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ○ 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tocino

2 rebanada(s) - 101 kcal ● 7g protein ○ 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido

2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

bacon, cocido

6 rebanada(s) (60g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 1/2 grande (75g)
agua
1/2 cda (mL)
queso cheddar
2 1/4 cucharada, rallada (16g)

Para las 2 comidas:

huevos
3 grande (150g)
agua
1 cda (mL)
queso cheddar
1/4 taza, rallada (32g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Omelet picante con tomates secos y feta

177 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
tomates secos al sol
1/2 oz (14g)
queso feta
2 cucharada, desmenuzada (19g)
aceite de oliva
1/4 cdita (mL)
ají cayena
1/2 pellizco (0g)
tomillo, seco
1/4 cda, molido (1g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
tomates secos al sol
1 oz (28g)
queso feta
4 cucharada, desmenuzada (38g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
ají cayena
1 pellizco (0g)
tomillo, seco
1/2 cda, molido (2g)

1. Rompa los huevos en un bol pequeño y bátalos. Mezcle el tomillo, la cayena y algo de pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén y añada la mezcla de huevo, formando una capa uniforme.
3. Espolvoree el resto de los ingredientes sobre el huevo y deje cocinar uno o dos minutos.
4. Con una espátula, doble la mitad del omelet sobre la otra mitad y continúe cocinando uno o dos minutos más hasta que esté completamente cocido. Sirva.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1/4 cda (4g)
bagel
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1/2 cda (7g)
bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Guisantes sugar snap

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



guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cazuela de cerdo y frijoles

531 kcal ● 38g protein ● 22g fat ● 35g carbs ● 9g fiber



mezcla de hierbas italianas
1/3 cdita (1g)
salsa Worcestershire
1/6 cda (mL)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
tomates en cubos
1/6 lata(s) (70g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
paleta de cerdo
1/3 lbs (151g)
aceite
2/3 cdita (mL)
zanahorias, en rodajas
1/3 grande (24g)
manzanas, picado
1/6 mediano (7,5 cm diá.) (30g)
cebolla, picado
1/6 grande (25g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/3 lata(s) (146g)

1. Precalienta el horno a 350°C (180°C).
2. Calienta aceite en una olla apta para horno a fuego medio. Añade el cerdo y cocina hasta que esté sellado, 5-8 minutos.
3. Añade la cebolla, las zanahorias y la manzana a la olla. Cocina, removiendo, durante 2 minutos.
4. Añade los tomates, los frijoles, la salsa Worcestershire, el caldo, el condimento italiano, el ajo en polvo y un poco de sal y pimienta. Remueve para mezclar y lleva a ebullición. Una vez que hierva, tapa la olla, transfírela al horno y cocina durante 90 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y el cerdo esté cocido.
5. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(68g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

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.

Muslos de pollo con miel y mostaza

2/3 oz - 285 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 oz

mostaza marrón tipo deli

1/3 cda (5g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

miel

1/3 cda (7g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

2/3 muslo(s) (113g)

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 hornear 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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Bacalao estilo cajún

7 1/2 onza(s) - 234 kcal ● 39g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bacalao, crudo
1/2 lbs (213g)
condimento cajún
2 1/2 cdita (6g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
15 oz (425g)
condimento cajún
5 cdita (11g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Bol de pollo, brócoli y quinoa

390 kcal ● 41g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 5g fiber



sal

1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
2/3 cdita (mL)
brócoli congelado
1/3 paquete (95g)
mezcla de quinoa saborizada
1/3 paquete (140 g) (46g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1/3 lbs (149g)

1. Prepare la quinoa y el brócoli según las instrucciones del envase.
2. Mientras tanto, caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio y sazone el pollo en cubos con sal y pimienta.
3. Añada el pollo a la sartén y cocine de 7 a 10 minutos hasta que esté cocido.
4. Reúna el pollo, el brócoli y la quinoa; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa para marinar
4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
salsa para marinar
1/2 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desecharando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Lentejas

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



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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

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

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 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

Carne seca de ternera

110 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

carne seca (beef jerky)
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Chips horneados

20 crujientes - 203 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Chips horneados, cualquier sabor
20 chips (47g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
40 chips (93g)

1. Disfruta.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 medianas (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 barras (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pollo griego en olla de cocción lenta

426 kcal ● 58g protein ● 19g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

orégano seco
1 1/3 cdita, hojas (1g)
ajo, picado
1 1/3 diente(s) (4g)
vinagre de vino tinto
1/3 cda (mL)
jugo de limón
1/3 gramo (mL)
caldo de verduras
1 1/3 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lbs (302g)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

Para las 2 comidas:

orégano seco
2 2/3 cdita, hojas (3g)
ajo, picado
2 2/3 diente(s) (8g)
vinagre de vino tinto
2/3 cda (mL)
jugo de limón
2/3 gramo (mL)
caldo de verduras
2 2/3 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/3 lbs (605g)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

1. Agrega todos los ingredientes a la olla de cocción lenta y mezcla para cubrir.
2. Cocina en alto por 3-4 horas o en bajo por 6-8 horas.
3. Una vez cocido, desmenuza el pollo con dos tenedores y déjalo reposar en la salsa 10 minutos antes de servir.
4. Opcional: Con una espumadera, transfiere el pollo desmenuzado a una bandeja para hornear, permitiendo que la salsa caiga nuevamente en la olla. Gratina en el horno 4-5 minutos, hasta que el pollo empiece a dorarse y quedar crujiente. Regresa el pollo a la olla con sus jugos y mezcla.
5. Sirve.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite
1 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.

Okra

1 taza - 40 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

okra, congelada
1 cup (112g)

Para las 2 comidas:

okra, congelada
2 cup (224g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola. Cúbrela con agua y hierva durante 3 minutos. Escurre y sazona al gusto. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pollo con costra de hummus

10 oz - 391 kcal ● 67g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (284g)
hummus
2 1/2 cucharada (38g)
pimentón
1/6 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (567g)
hummus
5 cucharada (77g)
pimentón
1/3 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Seca el pollo con toallas de papel y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada. Extiende hummus sobre la parte superior del pollo hasta cubrirlo uniformemente. Espolvorea pimentón sobre el hummus.
4. Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Sirve.

Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s) - 167 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
5/8 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/4 taza (114g)
pimienta negra
5/8 pizca (0g)
mantequilla
1 1/4 cda (18g)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/4 pizca (1g)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
mantequilla
2 1/2 cda (36g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada mixta

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



lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(46g)
aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en rodajas o en
cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)
zanahorias, pelado y rallado o en
rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

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

Arroz frito estilo chino con pollo

477 kcal ● 47g protein ● 14g fat ● 40g carbs ● 1g fiber



huevos
1/2 grande (25g)
aceite
1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado
6 oz (170g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las cebollas y saltea durante unos 10 minutos hasta que estén blandas.
3. Agrega el pollo picado a la sartén y sigue cocinando hasta que el pollo esté completamente cocido y ya no esté rosado por dentro. Transfiere la mezcla de pollo y cebolla a un plato y reserva.
4. Limpia la sartén y calienta la otra mitad del aceite. Bate el huevo en un bol pequeño y luego viértelo en la sartén. Cuando el huevo empiece a solidificarse, remueve para desmenuzarlo en trozos pequeños.
5. Añade el pollo y la cebolla, el arroz, la pimienta negra, la salsa de soja y algo de sal al gusto. Remueve hasta que esté bien incorporado y caliente. Sirve.
6. Nota para meal prep: el arroz cocido refrigerado funciona muy bien en el arroz frito. Si puedes, prepara el arroz con anticipación.