

Meal Plan - Dieta de 150 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.strongrfastr.com>

Day 1

1840 kcal ● 163g protein (35%) ● 67g fat (33%) ● 124g carbs (27%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Aperitivos

275 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Bolsillo de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal

Day 2

1811 kcal ● 154g protein (34%) ● 73g fat (36%) ● 114g carbs (25%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Aperitivos

275 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Bolsillo de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal

Almuerzo

680 kcal, 56g proteína, 23g carbohidratos netos, 36g grasa



Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

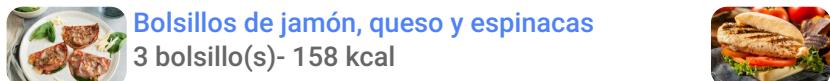
Cena

575 kcal, 64g proteína, 43g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal

Day 2

1811 kcal ● 154g protein (34%) ● 73g fat (36%) ● 114g carbs (25%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Almuerzo

605 kcal, 42g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Sándwich de roast beef y pepinillo

1 sándwich(es)- 454 kcal

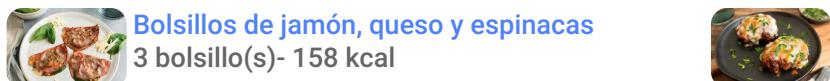
Cena

620 kcal, 69g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



Judías verdes

63 kcal



Pastel de carne estilo suroeste

2 pasteles de carne- 558 kcal

Day 3

1839 kcal ● 167g protein (36%) ● 81g fat (40%) ● 92g carbs (20%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 37g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal

Aperitivos

275 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Bolsillos de jamón, queso y espinacas
3 bolsillo(s)- 158 kcal

Almuerzo

605 kcal, 42g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Sándwich de roast beef y pepinillo
1 sándwich(es)- 454 kcal

Cena

620 kcal, 69g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



Judías verdes
63 kcal



Pastel de carne estilo suroeste
2 pasteles de carne- 558 kcal

Day 4

1864 kcal ● 159g protein (34%) ● 72g fat (35%) ● 125g carbs (27%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 37g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal

Almuerzo

605 kcal, 43g proteína, 59g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich sencillo de ensalada de pollo
1/2 sándwich(es)- 362 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Cena

675 kcal, 60g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Fajitas de pollo
2 tortilla(s)- 562 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 5

1772 kcal ● 159g protein (36%) ● 76g fat (38%) ● 91g carbs (20%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Claras de huevo revueltas

182 kcal

Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur y pepino

132 kcal

Almuerzo

595 kcal, 57g proteína, 6g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Brócoli con mantequilla

2 1/4 taza(s)- 300 kcal

Cena

635 kcal, 58g proteína, 60g carbohidratos netos, 13g grasa



Pollo estilo Suroeste

8 onza(s)- 362 kcal



Puré de batata

275 kcal

Day 6

1844 kcal ● 180g protein (39%) ● 50g fat (24%) ● 138g carbs (30%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Claras de huevo revueltas

182 kcal

Aperitivos

260 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s)- 108 kcal



Pretzels

110 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

645 kcal, 81g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Souvlaki de cerdo y tzatziki

3 brocheta(s)- 460 kcal



Puré de batata

183 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Chili de pollo en olla de cocción lenta

646 kcal

Day 7

1844 kcal ● 180g protein (39%) ● 50g fat (24%) ● 138g carbs (30%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Claras de huevo revueltas

182 kcal

Aperitivos

260 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s)- 108 kcal



Pretzels

110 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

645 kcal, 81g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Souvlaki de cerdo y tzatziki

3 brocheta(s)- 460 kcal



Puré de batata

183 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Chili de pollo en olla de cocción lenta

646 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- arándanos secos
2 3/4 cucharada (27g)
- limas
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
11 rebanada (253g)
- fiambre de roast beef
1/2 lbs (227g)

Productos lácteos y huevos

- queso
1 1/4 taza, rallada (140g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso en lonchas
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
- yogur griego sin grasa
7 1/3 cda (128g)
- yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
- mantequilla
3/8 barra (45g)
- claras de huevo
2 1/4 taza (547g)
- queso cheddar
1/3 taza, rallada (38g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
3/4 paquete (283 g) (225g)
- ajo
3/4 diente (2g)
- cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)
- tomates
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (287g)
- perejil fresco
3/4 ramitas (1g)
- judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- pepinillos
8 rebanadas (56g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
- aceite
1 2/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
8 1/4 cda (mL)
- mayonesa
1 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
- salsa
2/3 tarro (303g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
1/4 lata(s) (112g)
- frijoles rojos (kidney)
1 1/3 lata (597g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1282g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
8 1/2 taza (255g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)
- tzatziki
3/4 taza(s) (168g)
- Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)

Productos horneados

- panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- pan
2/3 lbs (320g)

- pepino**
1 pepino (21 cm) (301g)
- pimiento**
1 1/2 grande (242g)
- batatas / boniatos**
3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (735g)
- brócoli congelado**
2 1/4 taza (205g)
- zanahorias**
3 mediana (183g)
- puré de tomate**
10 oz (283g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
2 1/2 oz (70g)
- nueces**
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
1/2 lbs (210g)

Cereales y pastas

- harina multiusos**
1/4 taza(s) (26g)

Especias y hierbas

- sal**
2 g (2g)
- pimienta negra**
1/2 g (1g)
- vinagre balsámico**
1/4 cda (mL)
- mostaza Dijon**
2 1/2 cda (38g)
- ajo en polvo**
1 1/2 cdita (4g)
- chile en polvo**
2 1/4 g (2g)
- comino molido**
2 1/4 g (2g)
- mezcla de condimento para tacos**
1/2 cda (4g)
- limón y pimienta**
1/2 cda (3g)
- eneldo seco**
3/4 cdita (1g)

- tortillas de harina**
2 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.) (60g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)**
1 1/4 lbs (567g)

Bebidas

- agua**
1 1/4 taza (mL)

Dulces

- cacao en polvo**
1 cdita (2g)

Aperitivos

- pretzels duros salados**
2 oz (57g)

Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo**
1 1/2 lbs (680g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Batido proteico doble chocolate

69 kcal ● 14g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1/2 cdita (1g)
yogur griego sin grasa
1 cda (18g)
proteína en polvo, chocolate
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Claras de huevo revueltas

182 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo
3/4 taza (182g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 3 comidas:

claras de huevo
2 1/4 taza (547g)
aceite
2 1/4 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 1/2 oz

almendras
5 cucharada, en tiras finas (34g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)
harina multiusos
1/6 taza(s) (26g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Sándwich de roast beef y pepinillo

1 sándwich(es) - 454 kcal ● 39g protein ● 20g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
fiambre de roast beef
4 oz (113g)
queso en lonchas
2 rebanada (19 g c/u) (38g)
pepinillos
4 rebanadas (28g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
fiambre de roast beef
1/2 lbs (227g)
queso en lonchas
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
pepinillos
8 rebanadas (56g)
mostaza Dijon
2 cda (30g)

1. Arma el sándwich untando mostaza en una rebanada de pan y colocando el resto de ingredientes encima. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Sándwich sencillo de ensalada de pollo

1/2 sándwich(es) - 362 kcal ● 23g protein ● 14g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

mayonesa

1 cda (mL)

arándanos secos

2 2/3 cucharada (27g)

pan

1 rebanada (32g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3 oz (85g)

1. Coloca el pollo crudo en una olla y cúbrela 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.
3. En un bol mezcla el pollo completamente cocido, la mayonesa y los arándanos.
4. Mantén en el refrigerador hasta que vayas a servir.
5. Servir entre dos rebanadas de pan.

Barrita de proteína

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



Rinde 1 barra

Barra de proteína (20 g de proteína)

1 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.

2. EN ESTUFA

3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.

4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.

5. AL HORNO

6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).

7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.

8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).

9. AL GRATÉN/ASADO

10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.

11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.

12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Brócoli con mantequilla

2 1/4 taza(s) - 300 kcal ● 7g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

sal

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 1/4 taza (205g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

2 1/4 cda (32g)

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Souvlaki de cerdo y tzatziki

3 brocheta(s) - 460 kcal ● 77g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco

3/8 cdita (0g)

tzatziki

3/8 taza(s) (84g)

aceite

3/4 gramo (mL)

Brocheta(s)

3 pincho(s) (3g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

tzatziki

3/4 taza(s) (168g)

aceite

1 1/2 gramo (mL)

Brocheta(s)

6 pincho(s) (6g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 1/2 lbs (680g)

1. Sazona el cerdo en cubos con eneldo y sal/pimienta al gusto. Ensarta el cerdo de manera uniforme en las brochetas.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade el aceite. Cocina las brochetas 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén hechas.
3. Sirve las brochetas con tzatziki.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 3 comidas:

plátano

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s) - 158 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
3 rebanada (69g)
queso
3 cucharada, rallada (21g)
espinaca fresca
15 hojas (15g)

Para las 3 comidas:

fiambres de jamón
9 rebanada (207g)
queso
1/2 taza, rallada (63g)
espinaca fresca
45 hojas (45g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobra la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)

Para las 2 comidas:

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s) - 108 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso
3 cucharada, rallada (21g)
fiambres de jamón
1 rebanada (23g)

Para las 2 comidas:

queso
6 cucharada, rallada (42g)
fiambres de jamón
2 rebanada (46g)

1. Coloca la loncha de jamón plana y espolvorea el queso de forma uniforme sobre la superficie.
2. Enróllala.
3. Microondas durante 30 segundos hasta que esté caliente y el queso comience a derretirse.
4. Sirve.
5. Nota: Para preparar porciones con antelación, completa los pasos 1 y 2 y envuelve cada rollito en plástico. Guarda en el frigorífico. Cuando vayas a comer, retira el plástico y cocina en el microondas.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/8 pequeña (9g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
perejil fresco, picado
3/4 ramitas (1g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Sándwich de pollo a la parrilla

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



Rinde 1 sándwich(es)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pastel de carne estilo suroeste

2 pasteles de carne - 558 kcal ● 67g protein ● 26g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
pan
1 rebanada (32g)
carne molida de res (93% magra)
10 oz (284g)
chile en polvo
1/4 cdita (1g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
agua
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
pan
2 rebanada (64g)
carne molida de res (93% magra)
1 1/4 lbs (567g)
chile en polvo
1/2 cdita (1g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
agua
4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos.
6. Con cuidado, cubre los pasteles con queso rallado. Vuelve a poner la bandeja en el horno hasta que el queso se derrita, 1-2 minutos más. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Fajitas de pollo

2 tortilla(s) - 562 kcal ● 57g protein ● 18g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 tortilla(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)
limas
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)
ajo en polvo
1/4 cdta (1g)
tortillas de harina
2 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.) (60g)
comino molido
1/8 cda (1g)
chile en polvo
1/8 cda (1g)
pimiento, sin semillas y cortado en rodajas
3/4 grande (123g)
cebolla, cortado en rodajas
1/4 grande (38g)

1. Mezcla todos los condimentos en un tazón pequeño y añade una pizca de sal. Sazona las pechugas de pollo por todos los lados.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas de pollo y cocina 7-10 minutos por cada lado hasta que el pollo esté completamente cocido. Retira y deja enfriar.
3. Mientras tanto, añade las cebollas y los pimientos a la sartén. Saltea durante unos 5 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que se ablanden un poco.
4. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en tiras y vuelve a añadir las tiras a la sartén. Remueve para integrar.
5. Sirve la mezcla de fajitas sobre las tortillas y exprime un poco de lima por encima. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Pollo estilo Suroeste

8 onza(s) - 362 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

mezcla de condimento para tacos

1/2 cda (4g)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

pimiento, cortado en tiras

1 mediana (119g)

1. Frota el condimento para tacos de manera uniforme por todos los lados del pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el pollo a la sartén y cocina unos 6-10 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido. Retira y reserva.
4. Añade los pimientos en rodajas a la sartén y cocina unos 5 minutos hasta que se ablanden.
5. Sirve los pimientos y el pollo en el plato, espolvorea queso por encima y sirve.

Puré de batata

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



batatas / boniatos

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

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chili de pollo en olla de cocción lenta

646 kcal ● 63g protein ● 13g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
yogur griego sin grasa
2 2/3 cda (47g)
queso cheddar
2 2/3 cucharada, rallada (19g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
frijoles rojos (kidney)
2/3 lata (299g)
puré de tomate
5 oz (142g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/3 lbs (149g)
salsa, dividido
1/3 tarro (151g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
yogur griego sin grasa
5 1/3 cda (93g)
queso cheddar
1/3 taza, rallada (38g)
comino molido
2/3 cdita (1g)
frijoles rojos (kidney)
1 1/3 lata (597g)
puré de tomate
10 oz (283g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
salsa, dividido
2/3 tarro (303g)

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.