

Meal Plan - Dieta de 160 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

1897 kcal ● 170g protein (36%) ● 89g fat (42%) ● 75g carbs (16%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 18g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Almuerzo

630 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 35g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
8 onza(s)- 468 kcal



Guisantes sugar snap
164 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Cena

670 kcal, 84g proteína, 22g carbohidratos netos, 24g grasa



Tilapia con costra de parmesano
12 onza(s)- 548 kcal



Verduras mixtas
1 1/4 taza(s)- 121 kcal

Day 2

1922 kcal ● 159g protein (33%) ● 90g fat (42%) ● 87g carbs (18%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

315 kcal, 18g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Almuerzo

645 kcal, 57g proteína, 34g carbohidratos netos, 31g grasa



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Cena

680 kcal, 67g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



Pollo estilo Suroeste
8 onza(s)- 362 kcal



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal

Day 3

1957 kcal ● 167g protein (34%) ● 86g fat (40%) ● 96g carbs (20%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa

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

 **Muffins de huevo con brócoli y cheddar**
2 magdalena(s)- 193 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa

 **Parfait de yogur con quinua y chía**
282 kcal

Almuerzo

645 kcal, 57g proteína, 34g carbohidratos netos, 31g grasa

 **Mezcla de arroz con sabor**
143 kcal

 **Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**
121 kcal

 **Pechugas de pollo César**
6 2/3 oz- 383 kcal

Cena

680 kcal, 67g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa

 **Pollo estilo Suroeste**
8 onza(s)- 362 kcal

 **Col rizada (collard) con ajo**
319 kcal

Day 4

1935 kcal ● 178g protein (37%) ● 70g fat (33%) ● 120g carbs (25%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa

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

 **Muffins de huevo con brócoli y cheddar**
2 magdalena(s)- 193 kcal

Aperitivos

285 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa

 **Kiwi**
2 kiwi- 94 kcal

 **Jugo de frutas**
1/2 taza(s)- 57 kcal

 **Yogur y pepino**
132 kcal

Almuerzo

670 kcal, 52g proteína, 58g carbohidratos netos, 21g grasa

 **Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

 **Almendras tostadas**
1/8 taza(s)- 111 kcal

 **Queso cottage y miel**
3/4 taza(s)- 187 kcal

Cena

635 kcal, 83g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa

 **Col rizada (collard) con ajo**
159 kcal

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

Day 5

1991 kcal ● 161g protein (32%) ● 67g fat (30%) ● 157g carbs (32%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
2 magdalena(s)- 193 kcal

Almuerzo

670 kcal, 52g proteína, 58g carbohidratos netos, 21g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal

Aperitivos

285 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Yogur y pepino
132 kcal

Cena

690 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Brócoli asado
49 kcal



Pollo al romero
9 onza(s)- 393 kcal

Day 6

1897 kcal ● 165g protein (35%) ● 82g fat (39%) ● 87g carbs (18%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

365 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal

Almuerzo

590 kcal, 45g proteína, 16g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

Aperitivos

250 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Queso cottage con piña
140 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

690 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Brócoli asado
49 kcal



Pollo al romero
9 onza(s)- 393 kcal

Day 7

1939 kcal ● 168g protein (35%) ● 95g fat (44%) ● 70g carbs (14%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal

Aperitivos

250 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Queso cottage con piña
140 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

590 kcal, 45g proteína, 16g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

Cena

735 kcal, 68g proteína, 24g carbohidratos netos, 37g grasa



Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto
4 media(s) pimiento(s)- 733 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
8 envase(s) (150 g c/u) (1200g)
- huevos
12 grande (600g)
- queso parmesano
2 oz (54g)
- queso
2 cucharada, rallada (14g)
- queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
- yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3 taza (678g)
- mantequilla
4 cdita (18g)
- queso mozzarella rallado
1/2 taza (43g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
6 cdita (28g)
- almendras
3/4 taza, entera (107g)

Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar
3 oz (83g)

Grasas y aceites

- aceite
3 oz (mL)
- aceite de oliva
1 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
- aderezo César
1/4 taza (49g)

Bebidas

- agua
6 cda (mL)
- polvo de proteína
2 cda (12g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
1/2 cda (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- salsa pesto
1/3 frasco (177 g) (59g)

Otro

- Pollo, muslos, con piel
1/2 lbs (227g)
- chicharrones
1/4 oz (7g)
- nibs de cacao
2 tsp (7g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 lbs (2239g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

Frutas y jugos

- kiwi
4 fruta (276g)
- jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- frambuesas
3/4 lbs (338g)
- piña enlatada
6 cucharada, trozos (68g)
- jugo de lima
4 cdita (mL)
- aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Dulces

Especias y hierbas

miel
6 cdita (42g)

- vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- romero, seco
3 g (3g)
- condimento cajún
1/3 cdita (1g)
- pimentón
1 cdita (2g)
- mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)
- sal
1 1/2 cdita (9g)
- albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
2 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (317g)
- hojas de kale
2 taza, picada (80g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- mezcla de verduras congeladas
1 1/4 taza (169g)
- pimiento
4 mediana (476g)
- col rizada (collard greens)
2 1/2 lbs (1134g)
- ajo
9 diente(s) (27g)
- brócoli congelado
13 1/4 oz (375g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- cebolla
2 cda picada (20g)
- coles de Bruselas
10 brotes (190g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomates
1 taza, picada (180g)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Muffins de huevo con brócoli y cheddar

2 magdalena(s) - 193 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 1/3 grande (67g)
queso cheddar
2 2/3 cucharada, rallada (19g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/3 cdita (mL)
brócoli congelado, al vapor
1/3 taza (30g)

Para las 3 comidas:

huevos
4 grande (200g)
queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
brócoli congelado, al vapor
1 taza (91g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Unta los moldes para muffins con aceite de oliva o usa cápsulas.
3. Cuece al vapor el brócoli picado colocándolo mayormente cubierto en un recipiente en el microondas con unas cucharaditas de agua durante un par de minutos.
4. En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta y el brócoli.
5. Vierte la mezcla en los moldes para muffins y reparte el queso encima de forma uniforme.
6. Hornea durante unos 12-15 minutos hasta que estén hechos.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

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

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
polvo de proteína
1 cda (6g)
framboesas
8 framboesas (15g)
nibs de cacao
1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
polvo de proteína
2 cda (12g)
framboesas
16 framboesas (30g)
nibs de cacao
2 tsp (7g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con framboesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

salsa picante

1/2 cda (mL)

condimento cajún

1/3 cdita (1g)

Pollo, muslos, con piel

1/2 lbs (227g)

chicharrones, machacado

1/4 oz (7g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (~7.6 cm diá.) (137g)

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

Pechugas de pollo César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 2/3 oz (189g)
aderezo César
5 cucharadita (24g)
queso parmesano
1 2/3 cda (8g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (378g)
aderezo César
1/4 taza (49g)
queso parmesano
3 1/3 cda (17g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
miel
6 cdita (42g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
cebolla
1 cda picada (10g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
2 cdita (mL)
coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
cebolla
2 cda picada (20g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
aceite
4 cdita (mL)
coles de Bruselas
10 brotes (190g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

framboesas
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

framboesas
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
semillas de chía
2 cdita (9g)
quinoa, sin cocinar
2 cda (21g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
semillas de chía
6 cdita (28g)
quinoa, sin cocinar
6 cda (64g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.
Mezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.
Sirve.
Para preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

Aperitivos 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.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

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

Queso cottage con piña

140 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
piña enlatada, escurrido
3 cucharada, trozos (34g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
piña enlatada, escurrido
6 cucharada, trozos (68g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Tilapia con costra de parmesano

12 onza(s) - 548 kcal ● 78g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

pimentón
1 cdita (2g)
tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
queso parmesano, rallado
6 cucharada (38g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio.
3. En un bol pequeño mezcla el queso parmesano, el pimentón y una pizca de sal y pimienta.
4. Unta los filetes de tilapia con aceite de oliva y colócalos en la bandeja preparada. Presiona la mezcla de parmesano sobre la parte superior de la tilapia.
5. Hornea en el horno precalentado de 10 a 12 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Verduras mixtas

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



Rinde 1 1/4 taza(s)

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pollo estilo Suroeste

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
pimiento, cortado en tiras
2 mediana (238g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



col rizada (collard greens)
1/2 lbs (227g)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 12 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (336g)

aceite

3/4 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.**

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

mantequilla

2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

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

mantequilla

4 cdita (18g)

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 enfrie 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, añade mantequilla por encima y sirve.

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.

Pollo al romero

9 onza(s) - 393 kcal ● 58g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
romero, seco
3/8 cda (1g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (510g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
romero, seco
3/4 cda (2g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

1. En un bol pequeño, bata el aceite, el jugo de limón, el ajo, el romero y la sal.
2. Coloque el pollo en una bolsa con cierre y añada la mezcla de aceite. Asegúrese de que la marinada cubra todos los lados del pollo. Póngalo en el refrigerador durante al menos 15 minutos.
3. Ase a la parrilla el pollo o cocínelo en una sartén: aproximadamente 5-7 minutos por lado, o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F (75 °C). Sirva.

Cena 5

Comer los día 7

Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

4 media(s) pimiento(s) - 733 kcal  68g protein  37g fat  24g carbs  7g fiber



Rinde 4 media(s) pimiento(s)

pimiento

2 mediana (238g)

queso mozzarella rallado

1/2 taza (43g)

salsa pesto

1/3 frasco (177 g) (59g)

quinoa, sin cocinar

1 3/4 cucharada (19g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (227g)

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. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Debe rendir aproximadamente 1 taza de quinoa cocida. Reserva.
4. Mientras tanto, enciende el grill y coloca los pimientos bajo el grill durante 5 minutos hasta que la piel se ampolle y ennegrezca. Retira y deja enfriar.
5. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
6. En un bol mediano mezcla la quinoa, el pollo, el queso y el pesto.
7. Cuando los pimientos estén fríos, córtalos por la mitad y quita las semillas.
8. Rellena las mitades de pimiento con la mezcla de pollo y cubre con queso.
9. Hornea durante 10 minutos. Servir.