

# Meal Plan - Dieta de 180 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

2144 kcal ● 193g protein (36%) ● 85g fat (36%) ● 129g carbs (24%) ● 23g fiber (4%)

### Desayuno

285 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
258 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Almuerzo

740 kcal, 50g proteína, 44g carbohidratos netos, 37g grasa



**Sándwich mediterráneo de pavo**  
1 sándwich(es)- 337 kcal



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

### Cena

800 kcal, 91g proteína, 50g carbohidratos netos, 23g grasa



**Farro**  
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal



**Chuletas de cerdo con champiñones**  
2 chuleta(s)- 616 kcal

## Day 2

2144 kcal ● 193g protein (36%) ● 85g fat (36%) ● 129g carbs (24%) ● 23g fiber (4%)

### Desayuno

285 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
258 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Almuerzo

740 kcal, 50g proteína, 44g carbohidratos netos, 37g grasa



**Sándwich mediterráneo de pavo**  
1 sándwich(es)- 337 kcal



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

### Cena

800 kcal, 91g proteína, 50g carbohidratos netos, 23g grasa



**Farro**  
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal



**Chuletas de cerdo con champiñones**  
2 chuleta(s)- 616 kcal

## Day 3

2097 kcal ● 185g protein (35%) ● 76g fat (33%) ● 140g carbs (27%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

285 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
258 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 72g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



**Hamburguesa simple de pavo**  
2 hamburguesa(s)- 375 kcal



**Ensalada caprese**  
71 kcal



**Lentejas**  
347 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



**Chocolate negro**  
3 cuadrado(s)- 180 kcal



**Semillas de girasol**  
120 kcal

### Cena

720 kcal, 72g proteína, 59g carbohidratos netos, 18g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal



**Bol de cerdo, brócoli y arroz**  
605 kcal

## Day 4

2163 kcal ● 184g protein (34%) ● 81g fat (34%) ● 142g carbs (26%) ● 31g fiber (6%)

### Desayuno

350 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa



**Uvas**  
116 kcal



**Bol paleo de carne y huevo**  
236 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 72g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



**Hamburguesa simple de pavo**  
2 hamburguesa(s)- 375 kcal



**Ensalada caprese**  
71 kcal



**Lentejas**  
347 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



**Chocolate negro**  
3 cuadrado(s)- 180 kcal



**Semillas de girasol**  
120 kcal

### Cena

720 kcal, 72g proteína, 59g carbohidratos netos, 18g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal



**Bol de cerdo, brócoli y arroz**  
605 kcal

## Day 5

2167 kcal ● 185g protein (34%) ● 78g fat (32%) ● 151g carbs (28%) ● 30g fiber (5%)

### Desayuno

350 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa



**Uvas**  
116 kcal



**Bol paleo de carne y huevo**  
236 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 61g proteína, 77g carbohidratos netos, 15g grasa



**Sándwich de pita con pollo y tzatziki**  
2 sándwich(es) de pita- 607 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 20g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa



**Yogur natural**  
1 1/2 taza(s)- 232 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Cena

835 kcal, 72g proteína, 26g carbohidratos netos, 44g grasa



**Seekh de pollo paquistaní**  
6 porciones- 711 kcal



**Judías verdes**  
126 kcal

## Day 6

2240 kcal ● 184g protein (33%) ● 98g fat (39%) ● 125g carbs (22%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo**  
234 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 20g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa



**Yogur natural**  
1 1/2 taza(s)- 232 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Almuerzo

760 kcal, 67g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa



**Lentejas**  
231 kcal



**Tilapia con costra de almendras**  
7 1/2 oz- 529 kcal

### Cena

835 kcal, 72g proteína, 26g carbohidratos netos, 44g grasa



**Seekh de pollo paquistaní**  
6 porciones- 711 kcal



**Judías verdes**  
126 kcal

# Day 7

2175 kcal ● 231g protein (42%) ● 83g fat (35%) ● 103g carbs (19%) ● 22g fiber (4%)

## Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



### Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal

## Aperitivos

260 kcal, 20g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa



### Yogur natural

1 1/2 taza(s)- 232 kcal



### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

## Almuerzo

760 kcal, 67g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa



### Lentejas

231 kcal



### Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal

## Cena

770 kcal, 119g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



### Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



### Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal

---

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- zanahorias**  
6 mediana (366g)
- tomates**  
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (852g)
- pepino**  
2/3 pepino (21 cm) (207g)
- cebolla**  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (347g)
- champiñones**  
1/2 lbs (227g)
- brócoli congelado**  
14 3/4 oz (419g)
- cilantro fresco**  
1 1/2 taza (24g)
- ajo**  
3 diente(s) (9g)
- judías verdes congeladas**  
5 1/3 taza (645g)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera**  
5 3/4 taza(s) (mL)
- queso feta**  
4 cda (38g)
- queso mozzarella fresco**  
1/2 lbs (217g)
- huevos**  
3 1/2 grande (175g)
- yogur bajo en grasa natural**  
4 1/2 taza (1103g)
- claras de huevo**  
1/2 taza (122g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- agua**  
10 2/3 taza(s) (mL)

## Productos horneados

- pan**  
4 rebanada(s) (128g)
- pan de pita**  
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (100g)

## Otro

## Especias y hierbas

- albahaca fresca**  
1/2 oz (13g)
- sal**  
3/4 oz (21g)
- pimienta negra**  
1 1/2 cdta, molido (3g)
- sal de ajo**  
1 pizca (0g)
- comino molido**  
3/4 cda (5g)
- coriandro molido**  
3/4 cda (4g)
- curry en polvo**  
3/4 cda (5g)
- jengibre molido**  
1 1/2 cdta (3g)

## Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso**  
4 chuleta (712g)
- solomillo de cerdo, crudo**  
1 1/4 lbs (567g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- crema de champiñones (enlatada, condensada)**  
1 lata (312 g) (310g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)
- pepitas de girasol**  
1 1/3 oz (38g)
- almendras**  
10 cucharada, en tiras finas (68g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**  
5/6 bolsa (~160 g) (132g)

## Productos avícolas

- pavo molido, crudo**  
1 lbs (454g)
- pollo molido, crudo**  
1 1/2 lbs (680g)

- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (232g)
- farro  
1/2 taza (104g)
- Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)
- tzatziki  
4 cda (56g)
- salchicha de desayuno de pollo  
4 salchicha(s) (120g)

### Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo  
6 oz (170g)
- fiambres de pollo  
1/2 lbs (227g)

### Grasas y aceites

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

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
18 oz (504g)

### Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1 2/3 taza (320g)

### Dulces

- chocolate negro 70-85%  
6 cuadrado(s) (60g)

### Frutas y jugos

- uvas  
4 taza (368g)
- aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)

### Productos de res

- carne molida de res (93% magra)  
1/2 lbs (227g)

### Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda  
15 oz (420g)

### Cereales y pastas

- harina multiusos  
3/8 taza(s) (52g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
3 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol paleo de carne y huevo

236 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**carne molida de res (93% magra)**  
4 oz (114g)  
**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**carne molida de res (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**huevos**  
2 grande (100g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal ● 18g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
4 cucharada (61g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**salchicha de desayuno de pollo**  
2 salchicha(s) (60g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 cucharada de tomates cherry (19g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**  
1/2 taza (122g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**salchicha de desayuno de pollo**  
4 salchicha(s) (120g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aguacates, picado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Cocina la salchicha de pollo según las instrucciones del paquete. Corta en trozos y reserva.
2. Añade aceite a una sartén a fuego bajo. Vierte las claras de huevo y revuélvelas hasta que se vuelvan opacas y firmes.
3. Pasa las claras a un bol y añade la salchicha de pollo, los tomates y el aguacate. Sazona con una pizca de sal/pimienta y sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich mediterráneo de pavo

1 sándwich(es) - 337 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 cucharada (8g)  
**fiambres de pavo**  
3 oz (85g)  
**queso feta**  
2 cda (19g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
4 rodajas finas (36g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**fiambres de pavo**  
6 oz (170g)  
**queso feta**  
4 cda (38g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
8 rodajas finas (72g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan.  
Sirve.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
5 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
1 2/3 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/4 lbs (95g)  
**tomates, en rodajas**  
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
1/4 taza (mL)  
**albahaca fresca**  
3 1/3 cda, picado (9g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
6 2/3 oz (189g)  
**tomates, en rodajas**  
2 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (455g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pavo molido, crudo**

1/2 lbs (227g)

**aceite**

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pavo molido, crudo**

1 lbs (454g)

**aceite**

2 cdita (mL)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas. Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

### Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso mozzarella fresco**

1/2 oz (14g)

**mezcla de hojas verdes**

1/6 paquete (155 g) (26g)

**albahaca fresca**

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

**vinagreta balsámica**

1/3 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**

1 oz (28g)

**mezcla de hojas verdes**

1/3 paquete (155 g) (52g)

**albahaca fresca**

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

**vinagreta balsámica**

2/3 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Sándwich de pita con pollo y tzatziki

2 sándwich(es) de pita - 607 kcal ● 55g protein ● 9g fat ● 68g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 sándwich(es) de pita

**pan de pita**  
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.)  
(100g)  
**fiambres de pollo**  
1/2 lbs (227g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)  
**pepino**  
8 rebanadas (56g)  
**tzatziki**  
4 cda (56g)

1. Abre el pan pita. Unta salsa tzatziki dentro del pita. Rellena con pollo en rodajas, hojas verdes, tomate en rodajas y pepino en rodajas. Sirve.

## Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)



**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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.

### Tilapia con costra de almendras

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
10 cucharada, en tiras finas (68g)  
**tilapia, cruda**  
15 oz (420g)  
**harina multiusos**  
3/8 taza(s) (52g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Chocolate negro

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**

3 cuadrado(s) (30g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**

6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**

1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Yogur natural

1 1/2 taza(s) - 232 kcal ● 19g protein ● 6g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur bajo en grasa natural**  
1 1/2 taza (368g)

Para las 3 comidas:

**yogur bajo en grasa natural**  
4 1/2 taza (1103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**farro**  
4 cucharada (52g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**farro**  
1/2 taza (104g)  
**agua**  
4 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

### Chuletas de cerdo con champiñones

2 chuleta(s) - 616 kcal ● 85g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**chuleta de cerdo con hueso**  
2 chuleta (356g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**crema de champiñones (enlatada, condensada)**  
1/2 lata (312 g) (155g)  
**sal de ajo**  
1/2 pizca (0g)  
**cebolla, picado**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**chuleta de cerdo con hueso**  
4 chuleta (712g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**crema de champiñones (enlatada, condensada)**  
1 lata (312 g) (310g)  
**sal de ajo**  
1 pizca (0g)  
**cebolla, picado**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
2. En una sartén grande, dora las chuletas a fuego medio-alto. Añade la cebolla y los champiñones, y saltea durante un minuto. Vierte sopa de crema de champiñones sobre las chuletas. Cubre la sartén y reduce la temperatura a medio-bajo. Cocina a fuego lento 20 a 30 minutos, o hasta que las chuletas estén cocidas.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**tomates**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

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

### Bol de cerdo, brócoli y arroz

605 kcal ● 70g protein ● 11g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de arroz saborizada**  
3/8 bolsa (~160 g) (66g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
5/6 cdita (mL)  
**brócoli congelado**  
3/8 paquete (118g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de arroz saborizada**  
5/6 bolsa (~160 g) (132g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 2/3 cdita (mL)  
**brócoli congelado**  
5/6 paquete (237g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Sazone el cerdo con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo ocasionalmente. Reserve.
3. Mientras tanto, prepare el arroz y el brócoli según las indicaciones del envase.
4. Una vez que todo esté listo, reúna el cerdo, el brócoli y el arroz; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Seekh de pollo paquistaní

6 porciones - 711 kcal ● 67g protein ● 43g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pollo molido, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**comino molido**  
3/8 cda (2g)  
**coriandro molido**  
3/8 cda (2g)  
**curry en polvo**  
3/8 cda (2g)  
**huevos**  
3/4 grande (38g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
3/4 taza (12g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**jengibre molido**  
3/4 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**pollo molido, crudo**  
1 1/2 lbs (680g)  
**comino molido**  
3/4 cda (5g)  
**coriandro molido**  
3/4 cda (4g)  
**curry en polvo**  
3/4 cda (5g)  
**huevos**  
1 1/2 grande (75g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1 1/2 taza (24g)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**jengibre molido**  
1 1/2 cdita (3g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)

1. Añade todos los ingredientes excepto el aceite a un bol grande y mezcla con las manos. Ten cuidado de no mezclar en exceso.
2. Forma longas porciones (para un tamaño de ración exacto, haz el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
3. Calienta una sartén grande con aceite a fuego medio. Añade las porciones y fríe durante unos 5-7 minutos por cada lado hasta que estén cocidas. Sirve.

### Judías verdes

126 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**judías verdes congeladas**  
5 1/3 taza (645g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Brócoli

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



Rinde 2 taza(s)

brócoli congelado

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

18 oz (504g)

**aceite**

1 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.