

# Meal Plan - Dieta de 200 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

2431 kcal ● 223g protein (37%) ● 95g fat (35%) ● 137g carbs (23%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

365 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Sartén de desayuno con batata**  
226 kcal

### Aperitivos

430 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



**Manzanas con jugo de lima**  
181 kcal



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



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 81g proteína, 65g carbohidratos netos, 19g grasa



**Bol de pollo, brócoli y quinoa**  
683 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1/2 lata(s)- 124 kcal

### Cena

830 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 39g grasa



**Pollo a la parmesana**  
665 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal

## Day 2

2431 kcal ● 223g protein (37%) ● 95g fat (35%) ● 137g carbs (23%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

365 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Sartén de desayuno con batata**  
226 kcal

### Aperitivos

430 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



**Manzanas con jugo de lima**  
181 kcal



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



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 81g proteína, 65g carbohidratos netos, 19g grasa



**Bol de pollo, brócoli y quinoa**  
683 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1/2 lata(s)- 124 kcal

### Cena

830 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 39g grasa



**Pollo a la parmesana**  
665 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal

## Day 3

2406 kcal ● 240g protein (40%) ● 52g fat (20%) ● 212g carbs (35%) ● 32g fiber (5%)

### Desayuno

455 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 6g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Avena proteica nocturna de café**  
337 kcal

### Aperitivos

310 kcal, 21g proteína, 42g carbohidratos netos, 6g grasa



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Almuerzo

825 kcal, 67g proteína, 89g carbohidratos netos, 15g grasa



**Ensalada mixta**  
182 kcal



**Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli**  
2 1/2 sándwich(es)- 645 kcal

### Cena

815 kcal, 119g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



**Maíz salteado y habas de Lima**  
179 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
18 onza(s)- 636 kcal

## Day 4

2363 kcal ● 218g protein (37%) ● 50g fat (19%) ● 234g carbs (40%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

455 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 6g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Avena proteica nocturna de café**  
337 kcal

### Aperitivos

310 kcal, 21g proteína, 42g carbohidratos netos, 6g grasa



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Almuerzo

785 kcal, 45g proteína, 111g carbohidratos netos, 12g grasa



**Puré de batata**  
275 kcal



**Pilaf de arroz con albóndigas**  
4 albóndigas- 509 kcal

### Cena

815 kcal, 119g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



**Maíz salteado y habas de Lima**  
179 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
18 onza(s)- 636 kcal

## Day 5

2428 kcal ● 204g protein (34%) ● 98g fat (36%) ● 158g carbs (26%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



#### Muffins de huevo con brócoli y cheddar

4 magdalena(s)- 386 kcal

### Aperitivos

310 kcal, 21g proteína, 42g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



#### Pretzels

110 kcal

### Almuerzo

830 kcal, 69g proteína, 80g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



#### Bol de pollo, brócoli y arroz

419 kcal



#### Ensalada mixta simple

102 kcal

### Cena

860 kcal, 87g proteína, 27g carbohidratos netos, 41g grasa



#### Goulash húngaro

691 kcal



#### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

## Day 6

2454 kcal ● 204g protein (33%) ● 112g fat (41%) ● 120g carbs (20%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



#### Muffins de huevo con brócoli y cheddar

4 magdalena(s)- 386 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal

### Almuerzo

830 kcal, 69g proteína, 80g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



#### Bol de pollo, brócoli y arroz

419 kcal



#### Ensalada mixta simple

102 kcal

### Cena

795 kcal, 87g proteína, 22g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal



#### Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

## Day 7

2416 kcal ● 216g protein (36%) ● 121g fat (45%) ● 80g carbs (13%) ● 36g fiber (6%)

### Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



#### Muffins de huevo con brócoli y cheddar

4 magdalena(s)- 386 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 81g proteína, 40g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

### Cena

795 kcal, 87g proteína, 22g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal



#### Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

## Otro

- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- mezcla de quinoa saborizada  
1 1/6 paquete (140 g) (162g)
- mezcla para coleslaw  
13 1/4 cucharada (75g)
- guisantes de nieve  
1/6 cup (14g)
- mezcla de hojas verdes  
5 1/2 taza (165g)

## Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos  
2 batata, 12,5 cm de largo (382g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
2 2/3 taza (384g)
- brócoli congelado  
1 1/2 lbs (703g)
- habas de Lima, congeladas  
3/4 taza (120g)
- granos de maíz congelados  
3/4 taza (102g)
- lechuga romana  
2 3/4 corazones (1375g)
- tomates  
6 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (773g)
- cebolla roja  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- pepino  
1 1/3 pepino (21 cm) (357g)
- zanahorias  
7 mediana (419g)
- puré de tomate  
1/4 lata (170 g) (43g)
- cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ajo  
1/4 diente (1g)
- edamame, congelado, sin vaina  
1/2 taza (59g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
9 1/2 oz (270g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
13 grande (650g)
- queso mozzarella rallado  
6 cucharada (32g)

## Especias y hierbas

- sal  
1 oz (25g)
- pimienta negra  
1/4 oz (6g)
- orégano seco  
3/4 cdita, hojas (1g)
- pimentón  
1/2 cda (3g)
- eneldo seco  
2 cdita (2g)
- chile en polvo  
4 cdita (11g)
- albahaca fresca  
24 hojas (12g)
- tomillo, seco  
3/8 cdita, hojas (0g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)
- manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- limas  
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)
- Pomelo  
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- aceitunas verdes  
24 grande (106g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
8 lbs (3586g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
10 cucharada, entera (89g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
3/4 taza (195g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 lata (~540 g) (526g)
- salsa barbecue  
5 cda (85g)
- vinagre de sidra de manzana  
3/4 cucharadita (mL)

- queso parmesano  
6 cucharada (38g)
- leche entera  
2 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 1/2 taza (339g)
- queso cheddar  
1 taza, rallada (113g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso de cabra  
4 oz (113g)

### Grasas y aceites

- aceite de oliva  
3 oz (mL)
- aceite  
2 oz (mL)
- salsa para marinar  
1 taza (mL)
- aderezo para ensaladas  
1/3 lbs (mL)
- vinagreta balsámica  
1 cda (mL)

### Dulces

- miel  
6 cdita (42g)
- jarabe de arce  
4 cdita (mL)

### Aperitivos

- pretzels duros salados  
3 oz (85g)

### Bebidas

- polvo de proteína  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- Café, filtrado  
6 cda (89g)
- agua  
3/8 taza(s) (mL)

### Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos  
1 taza (81g)

### Productos horneados

- pan  
2 1/2 rebanada(s) (80g)

### Salchichas y fiambres

- fiambres de pollo  
10 oz (284g)

### Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada  
1 bolsa (~160 g) (181g)

### Productos de res

- carne molida de res (93% magra)  
1/3 lbs (151g)
  - carne de res para estofado, cruda  
3/4 lbs (341g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Sartén de desayuno con batata

226 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**

4 cucharada, cubos (33g)

**huevos**

1/2 grande (25g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

**sal**

1 pizca (0g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**aguacates, cortado en rodajas**

1/4 aguacate(s) (50g)

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

2 2/3 cucharada, picada, cocida (30g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**

1/2 taza, cubos (67g)

**huevos**

1 grande (50g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**sal**

2 pizca (1g)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**aguacates, cortado en rodajas**

1/2 aguacate(s) (101g)

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

1/3 taza, picada, cocida (60g)

1. Precaliente el horno a 350 F (180 C).
2. En una sartén pequeña añada un poco del aceite y, cuando esté caliente, agregue el pollo en cubos. Cocine hasta que esté hecho, 7-10 minutos.
3. Mientras tanto, precaliente otra sartén pequeña apta para horno a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite y la batata. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva ocasionalmente hasta que la batata esté cocida, unos 5-7 minutos, dependiendo del grosor.
4. Cuando la batata esté cocida, añada el pollo y mezcle. Saltee 1-2 minutos más.
5. Mueva la mezcla de patata para hacer un hueco en el centro de la sartén. Rompa con cuidado el huevo y déjelo caer en el hueco. Espolvoree el huevo con una pizca de sal y pimienta.
6. Traslade con cuidado la sartén al horno y hornee unos 5 minutos para una yema líquida. Si desea la yema más sólida, hornee 7-8 minutos.
7. Retire del horno, pase al plato y decore con rodajas de aguacate.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Avena proteica nocturna de café

337 kcal ● 32g protein ● 5g fat ● 36g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)  
**avena clásica, copos**  
1/2 taza (41g)  
**Café, filtrado**  
3 cda (44g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
4 cdita (mL)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)  
**avena clásica, copos**  
1 taza (81g)  
**Café, filtrado**  
6 cda (89g)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. Servir.

---

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### 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 3 comidas:

**zanahorias**  
4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

---

### Muffins de huevo con brócoli y cheddar

4 magdalena(s) - 386 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 2/3 grande (133g)  
**queso cheddar**  
1/3 taza, rallada (38g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cdita (mL)  
**brócoli congelado, al vapor**  
2/3 taza (61g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
8 grande (400g)  
**queso cheddar**  
1 taza, rallada (113g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**brócoli congelado, al vapor**  
2 taza (182g)

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.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Bol de pollo, brócoli y quinoa

683 kcal ● 72g protein ● 16g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 1/6 cdita (mL)  
**brócoli congelado**  
5/8 paquete (166g)  
**mezcla de quinoa saborizada**  
5/8 paquete (140 g) (81g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
9 1/3 oz (261g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
2 1/3 cdita (mL)  
**brócoli congelado**  
1 1/6 paquete (331g)  
**mezcla de quinoa saborizada**  
1 1/6 paquete (140 g) (162g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
18 2/3 oz (523g)

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.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

### 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.

### Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

2 1/2 sándwich(es) - 645 kcal ● 61g protein ● 9g fat ● 74g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

**pan**

2 1/2 rebanada(s) (80g)

**fiambres de pollo**

10 oz (284g)

**salsa barbecue**

5 cda (85g)

**mezcla para coleslaw**

13 1/3 cucharada (75g)

1. Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### 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.

### Pilaf de arroz con albóndigas

4 albóndigas - 509 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



Rinde 4 albóndigas

#### mezcla de arroz saborizada

1/3 caja (225 g) (75g)

#### carne molida de res (93% magra)

1/3 lbs (151g)

#### tomates

3 tomates cherry (51g)

#### guisantes de nieve, extremos recortados

1/6 cup (14g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
3. En un bol grande mezcla la carne picada con sal y pimienta. Forma albóndigas (en la cantidad indicada en los detalles de porciones de la receta). Colócalas en una bandeja para hornear y hornéalas unos 15-20 minutos hasta que estén completamente cocidas.
4. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas encima. Sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### 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.

### Bol de pollo, brócoli y arroz

419 kcal ● 42g protein ● 8g fat ● 41g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**

1/3 paquete (95g)

**mezcla de arroz saborizada**

1/3 bolsa (~160 g) (53g)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**aceite de oliva**

2/3 cdita (mL)

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

1/3 lbs (149g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**

2/3 paquete (189g)

**mezcla de arroz saborizada**

2/3 bolsa (~160 g) (105g)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

**aceite de oliva**

1 1/3 cdita (mL)

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

2/3 lbs (299g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

**aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

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

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal ● 79g protein ● 30g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**tomillo, seco**

3/8 cdita, hojas (0g)

**vinagre de sidra de manzana**

3/4 cucharadita (mL)

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

**zanahorias, cortado en rodajas finas**

3/4 mediana (46g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

## Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Manzanas con jugo de lima

181 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)  
**limas**  
3/4 fruta (5.1 cm diá.) (50g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)  
**limas**  
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)

1. Corta la manzana en rodajas y exprime jugo de lima sobre las rodajas.

---

### 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 cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y 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.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Queso cottage y miel

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 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.

## Pretzels

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



Para una sola comida:  
**pretzels duros salados**  
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:  
**pretzels duros salados**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:  
**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:  
**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**queso de cabra**  
2 oz (57g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:  
**eneldo seco**  
2 cdita (2g)  
**queso de cabra**  
4 oz (113g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pollo a la parmesana

665 kcal ● 87g protein ● 29g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

3/4 lbs (340g)

**salsa para pasta**

6 cucharada (98g)

**queso mozzarella rallado**

3 cucharada (16g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**orégano seco**

3/8 cdita, hojas (0g)

**queso parmesano, rallado**

3 cucharada (19g)

Para las 2 comidas:

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

1 1/2 lbs (680g)

**salsa para pasta**

3/4 taza (195g)

**queso mozzarella rallado**

6 cucharada (32g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**orégano seco**

3/4 cdita, hojas (1g)

**queso parmesano, rallado**

6 cucharada (38g)

1. Si es necesario, aplana el pollo hasta obtener un grosor uniforme. Unta ambos lados con aceite y sazona con orégano, sal y pimienta.
2. Calienta una plancha o sartén a fuego medio-alto. Añade el pollo y cocina 6-7 minutos por lado, hasta que esté completamente cocido.
3. Transfiere el pollo cocido a una bandeja para hornear y precalienta el gratinador del horno.
4. Cubre el pollo con salsa para pasta, cubriendo la superficie. Espolvorea mozzarella y queso parmesano por encima.
5. Gratina durante 1-3 minutos, hasta que el queso esté burbujeante y dorado. Sirve.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**sal**

1 pizca (0g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

1 1/3 taza (192g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**sal**

2 pizca (1g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

2 2/3 taza (384g)

**aceite de oliva**

4 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
6 cucharada (60g)  
**granos de maíz congelados**  
6 cucharada (51g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/4 taza (120g)  
**granos de maíz congelados**  
3/4 taza (102g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

### Pechuga de pollo marinada

18 onza(s) - 636 kcal ● 113g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (504g)  
**salsa para marinar**  
1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**salsa para marinar**  
1 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera 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, desechando 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, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Goulash húngaro

691 kcal ● 77g protein ● 34g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



#### aceite

4 cucharadita (mL)

#### sal

3/4 cdita (5g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### agua

3/8 taza(s) (mL)

#### puré de tomate

1/4 lata (170 g) (43g)

#### cebolla, cortado en rodajas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

#### ajo, picado fino

1/4 diente (1g)

#### carne de res para estofado, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas

3/4 lbs (341g)

#### pimentón, preferiblemente pimentón dulce húngaro

1/2 cda (3g)

1. Calienta el aceite en una olla grande o en una cocotte a fuego medio. Cocina las cebollas en el aceite hasta que estén suaves, revolviendo con frecuencia. Retira las cebollas y reserva.
2. En un bol mediano, mezcla el pimentón, la pimienta y la mitad de la sal. Cubre los cubos de carne con la mezcla de especias y cocina en la olla donde se cocinaron las cebollas hasta que se doren por todos lados. Vuelve a añadir las cebollas a la olla y agrega la pasta de tomate, el agua, el ajo y la sal restante. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 1 1/2 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.

### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



#### mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

#### vinagreta balsámica

1 cda (mL)

#### edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Para una sola comida:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
24 tomates cherry (408g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**aceitunas verdes**  
24 grande (106g)  
**pimienta negra**  
1 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
4 cdita (11g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
24 hojas (12g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 corazones (500g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1 mediana (61g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
2 corazones (1000g)  
**tomates, en cubos**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. En un bol grande, añada la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.