

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

2151 kcal ● 219g protein (41%) ● 128g fat (54%) ● 22g carbs (4%) ● 8g fiber (2%)

### Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



#### Queso

1 1/3 onza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Pepperoni de pavo

30 rebanadas- 129 kcal



#### Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

### Almuerzo

750 kcal, 62g proteína, 7g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



#### Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s)- 702 kcal

### Cena

745 kcal, 114g proteína, 1g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



#### Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal

## Day 2

2210 kcal ● 175g protein (32%) ● 150g fat (61%) ● 27g carbs (5%) ● 13g fiber (2%)

### Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



#### Queso

1 1/3 onza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Pepperoni de pavo

30 rebanadas- 129 kcal



#### Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

### Almuerzo

750 kcal, 62g proteína, 7g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



#### Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s)- 702 kcal

### Cena

800 kcal, 69g proteína, 6g carbohidratos netos, 53g grasa



#### Pechugas de pollo César

9 1/3 oz- 535 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 taza(s)- 267 kcal

## Day 3

2207 kcal ● 145g protein (26%) ● 167g fat (68%) ● 22g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

### Desayuno

355 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 41g proteína, 5g carbohidratos netos, 67g grasa



#### Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



#### Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

### Cena

800 kcal, 69g proteína, 6g carbohidratos netos, 53g grasa



#### Pechugas de pollo César

9 1/3 oz- 535 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 taza(s)- 267 kcal

## Day 4

2160 kcal ● 144g protein (27%) ● 159g fat (66%) ● 23g carbs (4%) ● 15g fiber (3%)

### Desayuno

355 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 41g proteína, 5g carbohidratos netos, 67g grasa



#### Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



#### Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

### Cena

755 kcal, 68g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



#### Semillas de girasol

316 kcal



#### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s)- 439 kcal

## Day 5

2146 kcal ● 166g protein (31%) ● 143g fat (60%) ● 27g carbs (5%) ● 22g fiber (4%)

### Desayuno

355 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 63g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

398 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



#### Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

### Cena

755 kcal, 68g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



#### Semillas de girasol

316 kcal



#### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s)- 439 kcal

## Day 6

2175 kcal ● 215g protein (39%) ● 127g fat (53%) ● 24g carbs (4%) ● 19g fiber (4%)

### Desayuno

335 kcal, 4g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Fresas con nata

153 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 27g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Rollitos de jamón con queso

3 rollito(s)- 324 kcal



#### Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 63g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

398 kcal

### Cena

720 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s)- 691 kcal

## Day 7

2169 kcal ● 213g protein (39%) ● 134g fat (56%) ● 17g carbs (3%) ● 11g fiber (2%)

### Desayuno

335 kcal, 4g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Fresas con nata

153 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 27g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Rollitos de jamón con queso

3 rollito(s)- 324 kcal



#### Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 61g proteína, 3g carbohidratos netos, 56g grasa



#### Alitas de pollo estilo búfalo

16 onza(s)- 676 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

### Cena

720 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s)- 691 kcal

# Lista de compras



## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
2 cda (32g)
- salsa picante  
1 1/2 cda (mL)
- salsa Frank's Red Hot  
1/2 taza (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
4 grande (200g)
- queso  
1/2 lbs (202g)
- queso parmesano  
4 2/3 cda (23g)
- mantequilla  
4 cda (57g)
- queso de cabra  
10 oz (284g)
- nata para montar  
1/3 taza (mL)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
6 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (823g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 taza (135g)
- brócoli congelado  
6 taza (546g)
- pepino  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- lechuga romana  
4 hoja exterior (112g)
- espinaca fresca  
36 taza(s) (1080g)
- ajo  
4 1/2 diente (14g)

## Salchichas y fiambres

- pepperoni de pavo  
60 rebanadas (106g)
- fiambres de jamón  
6 rebanada (138g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

## Especias y hierbas

- condimento cajún  
1 cdita (2g)
- sal  
11 g (11g)
- pimienta negra  
4 1/4 g (4g)
- eneldo seco  
1 1/2 cdita (2g)
- limón y pimienta  
2 1/3 cda (16g)

## Otro

- Pollo, muslos, con piel  
1 1/2 lbs (680g)
- chicharrones  
3/4 oz (21g)
- mezcla de hojas verdes  
7 taza (210g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 1/2 oz (mL)
- aderezo César  
1/4 taza (69g)
- aceite de oliva  
4 oz (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
5 2/3 lbs (2532g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel  
18 oz (510g)
- alitas de pollo, con piel, crudas  
1 lbs (454g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
28 rebanada(s) (280g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
2/3 aguacate(s) (134g)
- fresas  
1/2 taza, en rodajas (83g)

- pepitas de girasol**  
1/4 lbs (127g)
- anacardos tostados**  
1/2 taza (69g)
- pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**salsa pesto**  
1 cda (16g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**tomates**  
2 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(364g)

Para las 2 comidas:

**salsa pesto**  
2 cda (32g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**tomates**  
4 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(728g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

### Queso

1 1/3 onza(s) - 153 kcal ● 9g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tocino

7 rebanada(s) - 354 kcal ● 25g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**

7 rebanada(s) (70g)

Para las 3 comidas:

**bacon, cocido**

21 rebanada(s) (210g)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Fresas con nata

153 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**fresas**

4 cucharada, en rodajas (42g)

**nata para montar**

2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**fresas**

1/2 taza, en rodajas (83g)

**nata para montar**

1/3 taza (mL)

1. Coloca las fresas en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

---

### Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal  2g protein  0g fat  6g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**

1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**

1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s) - 702 kcal  60g protein  51g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**salsa picante**  
3/4 cda (mL)  
**condimento cajún**  
1/2 cdita (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
3/4 lbs (340g)  
**chicharrones, machacado**  
10 3/4 g (11g)

Para las 2 comidas:

**salsa picante**  
1 1/2 cda (mL)  
**condimento cajún**  
1 cdita (2g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
1 1/2 lbs (680g)  
**chicharrones, machacado**  
3/4 oz (21g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal ● 41g protein ● 67g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 1/2 taza (105g)  
**queso de cabra**  
1/4 lbs (99g)  
**aceite de oliva**  
3 1/2 cdita (mL)  
**bacon, cocido**  
3 1/2 rebanada(s) (35g)  
**pepitas de girasol**  
3 1/2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
7 taza (210g)  
**queso de cabra**  
1/2 lbs (198g)  
**aceite de oliva**  
7 cdita (mL)  
**bacon, cocido**  
7 rebanada(s) (70g)  
**pepitas de girasol**  
7 cdita (28g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

1/2 lbs (255g)

**aceite**

3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

18 oz (510g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

### Espinacas salteadas sencillas

398 kcal ● 14g protein ● 29g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**aceite de oliva**

2 cda (mL)

**espinaca fresca**

16 taza(s) (480g)

**ajo, cortado en cubitos**

2 diente (6g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1 cdita, molido (2g)

**sal**

1 cdita (6g)

**aceite de oliva**

4 cda (mL)

**espinaca fresca**

32 taza(s) (960g)

**ajo, cortado en cubitos**

4 diente (12g)

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 4 ↗

Comer los día 7

### Alitas de pollo estilo búfalo

16 onza(s) - 676 kcal ● 57g protein ● 49g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**alitas de pollo, con piel, crudas**  
1 lbs (454g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1/2 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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pepperoni de pavo

30 rebanadas - 129 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepperoni de pavo**  
30 rebanadas (53g)

Para las 2 comidas:

**pepperoni de pavo**  
60 rebanadas (106g)

#### 1. Disfruta.

### Nueces

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**nueces**  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

#### 1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**queso de cabra**  
1 oz (28g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

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

### Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 3 comidas:

**anacardos tostados**  
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Rollitos de jamón con queso

3 rollito(s) - 324 kcal ● 26g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**

1/2 taza, rallada (63g)

**fiambres de jamón**

3 rebanada (69g)

Para las 2 comidas:

**queso**

1 taza, rallada (126g)

**fiambres de jamón**

6 rebanada (138g)

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.

### Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepino**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

**pepino**

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

aceite

1/2 cdita (mL)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(46g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Pechugas de pollo César

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g protein ● 30g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
9 1/3 oz (265g)  
**aderezo César**  
2 1/3 cucharada (34g)  
**queso parmesano**  
2 1/3 cda (12g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 2/3 oz (529g)  
**aderezo César**  
1/4 taza (69g)  
**queso parmesano**  
4 2/3 cda (23g)

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.

### Brócoli con mantequilla

2 taza(s) - 267 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
4 taza (364g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
4 cda (57g)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**lechuga romana**  
2 hoja exterior (56g)  
**aguacates, picado**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
1/2 lbs (227g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)  
**aguacates, picado**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
16 oz (454g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**

1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s) - 691 kcal ● 119g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

18 2/3 oz (523g)

**aceite de oliva**

5/8 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 1/6 cda (8g)

Para las 2 comidas:

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

2 1/3 lbs (1045g)

**aceite de oliva**

1 1/6 cda (mL)

**limón y pimienta**

2 1/3 cda (16g)

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.