

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1800 calorías



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

1816 kcal ● 130g protein (29%) ● 63g fat (31%) ● 160g carbs (35%) ● 22g fiber (5%)

### Almuerzo

930 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada de salmón y alcachofa**

315 kcal



**Pan naan**

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



**Leche**

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

### Cena

885 kcal, 81g proteína, 62g carbohidratos netos, 30g grasa



**Arroz integral**

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Bol de carne, brócoli y batata**

770 kcal

## Day 2

1816 kcal ● 130g protein (29%) ● 63g fat (31%) ● 160g carbs (35%) ● 22g fiber (5%)

### Almuerzo

930 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada de salmón y alcachofa**

315 kcal



**Pan naan**

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



**Leche**

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

### Cena

885 kcal, 81g proteína, 62g carbohidratos netos, 30g grasa



**Arroz integral**

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Bol de carne, brócoli y batata**

770 kcal

## Day 3

1775 kcal ● 155g protein (35%) ● 84g fat (43%) ● 79g carbs (18%) ● 20g fiber (5%)

### Almuerzo

880 kcal, 71g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



**Muslos de pollo con tomillo y lima**

551 kcal



**Gajos de batata**

261 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**

1 taza(s)- 70 kcal

### Cena

895 kcal, 84g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



**Puré de batata**

183 kcal



**Brócoli con mantequilla**

1 3/4 taza(s)- 234 kcal



**Pechuga de pollo básica**

12 onza(s)- 476 kcal

## Day 4

1775 kcal ● 155g protein (35%) ● 84g fat (43%) ● 79g carbs (18%) ● 20g fiber (5%)

### Almuerzo

880 kcal, 71g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



**Muslos de pollo con tomillo y lima**  
551 kcal



**Gajos de batata**  
261 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 taza(s)- 70 kcal

### Cena

895 kcal, 84g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



**Puré de batata**  
183 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
1 3/4 taza(s)- 234 kcal



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

## Day 5

1834 kcal ● 133g protein (29%) ● 57g fat (28%) ● 172g carbs (37%) ● 27g fiber (6%)

### Almuerzo

905 kcal, 60g proteína, 86g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana**  
412 kcal



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal

### Cena

930 kcal, 72g proteína, 86g carbohidratos netos, 25g grasa



**Puré de batata**  
366 kcal



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**  
562 kcal

## Day 6

1824 kcal ● 124g protein (27%) ● 86g fat (43%) ● 105g carbs (23%) ● 33g fiber (7%)

### Almuerzo

905 kcal, 60g proteína, 86g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana**  
412 kcal



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal

### Cena

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

## Day 7

1767 kcal ● 148g protein (33%) ● 89g fat (46%) ● 62g carbs (14%) ● 31g fiber (7%)

### Almuerzo

850 kcal, 84g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Arroz integral con mantequilla**  
250 kcal

### Cena

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

# Lista de compras



## Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado  
1/2 lbs (255g)
- atún enlatado  
3 lata (516g)

## Verduras y productos vegetales

- alcachofas, enlatadas  
1 taza de corazones (168g)
- tomates  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (476g)
- brócoli congelado  
1 3/4 lbs (785g)
- batatas / boniatos  
8 batata, 12,5 cm de largo (1680g)
- coles de Bruselas  
1 1/2 taza (132g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
5 oz (142g)
- zanahorias  
5/8 mediana (38g)
- cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- pimiento  
3 grande (492g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
4 1/2 taza (135g)
- Requesón y copa de frutas  
4 container (680g)

## Grasas y aceites

- vinagreta balsámica  
6 cda (mL)
- aceite  
3 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 oz (mL)

## Productos horneados

- pan naan  
3 pieza(s) (270g)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera  
3 taza(s) (mL)

## Bebidas

- agua  
1 1/6 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
9 1/4 cucharada (111g)

## Productos de res

- carne molida de res (93% magra)  
1 1/2 lbs (681g)

## Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel  
1 1/2 lb (680g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 1/2 lbs (1519g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
3 fl oz (mL)
- manzanas  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
- plátano  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)
- aguacates  
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- aceitunas verdes  
12 grande (53g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
4 cda, picado (28g)

## Dulces

- jarabe de arce  
2 cdita (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
5/8 cucharadita (mL)

**mantequilla**  
4 1/4 cda (60g)

## Especies y hierbas

- sal**  
1/2 oz (17g)
  - pimienta negra**  
4 1/4 g (4g)
  - pimentón**  
1/2 cdita (1g)
  - tomillo, seco**  
1 cdita, hojas (1g)
  - vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)
  - ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
  - chile en polvo**  
2 cdita (5g)
  - albahaca fresca**  
12 hojas (6g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salmón enlatado**  
1/4 lbs (128g)  
**alcachofas, enlatadas**  
1/2 taza de corazones (84g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (74g)

Para las 2 comidas:

**salmón enlatado**  
1/2 lbs (255g)  
**alcachofas, enlatadas**  
1 taza de corazones (168g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**vinagreta balsámica**  
6 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

### Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan naan**  
1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
3/4 lb (340g)  
**tomillo, seco**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1 1/2 lb (680g)  
**tomillo, seco**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**jugo de lima**  
3 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.  
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.  
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.  
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.  
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.  
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

### Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

## Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

412 kcal ● 30g protein ● 26g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 oz (113g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desecharados**  
3/4 taza (66g)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
4 cda, picado (28g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desecharados**  
1 1/2 taza (132g)  
**manzanas, picado**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**plátano**  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(236g)

Para las 2 comidas:

**plátano**  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de quesos y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)

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

---

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

---

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 12 oz

**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)

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.

---

### Arroz integral con mantequilla

250 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 2g fiber

---



**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Bol de carne, brócoli y batata

770 kcal ● 79g protein ● 29g fat ● 39g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
1/2 paquete (142g)  
**pimentón**  
1/4 cdita (1g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
3/4 lbs (341g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
1 paquete (284g)  
**pimentón**  
1/2 cdita (1g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
1 1/2 lbs (681g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite y sazone con pimentón y un poco de sal/pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna la carne, el brócoli y las batatas. Sirva con sal y pimienta adicional.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Puré de batata

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



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se 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 y sirve.

### Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s) - 234 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 3/4 taza (159g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 3/4 cda (25g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
3 1/2 taza (319g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mantequilla**  
3 1/2 cda (50g)

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.

## Pechuga de pollo básica

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



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (672g)  
**aceite**  
1 1/2 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 3 ↗

Comer los día 5

### Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



#### batatas / boniatos

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

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se 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 y sirve.

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

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



#### aceite

1 1/4 cda (mL)

#### tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

#### vinagre de sidra de manzana

5/8 cucharadita (mL)

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

5 oz (142g)

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

10 oz (280g)

#### zanahorias, cortado en rodajas finas

5/8 mediana (38g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**pimiento**  
1 1/2 grande (246g)  
**cebolla**  
3/8 pequeña (26g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**pimiento**  
3 grande (492g)  
**cebolla**  
3/4 pequeña (53g)  
**atún enlatado, escurrido**  
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

