

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2400 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

2376 kcal ● 157g protein (26%) ● 102g fat (39%) ● 180g carbs (30%) ● 27g fiber (5%)

### Almuerzo

1190 kcal, 61g proteína, 128g carbohidratos netos, 44g grasa



Panecillo  
3 bollo(s)- 231 kcal



Pasta BLT  
957 kcal

### Cena

1185 kcal, 95g proteína, 52g carbohidratos netos, 59g grasa



Ensalada fácil de garbanzos  
350 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza  
12 onza(s)- 837 kcal

## Day 2

2367 kcal ● 156g protein (26%) ● 106g fat (40%) ● 165g carbs (28%) ● 32g fiber (5%)

### Almuerzo

1185 kcal, 78g proteína, 85g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada de tomate y aguacate  
313 kcal



Sándwich de pavo y hummus estilo deli  
2 1/2 sándwich(es)- 873 kcal

### Cena

1180 kcal, 78g proteína, 80g carbohidratos netos, 59g grasa



Ensalada mixta simple  
68 kcal



Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza  
2 sándwich- 1113 kcal

## Day 3

2351 kcal ● 185g protein (31%) ● 125g fat (48%) ● 95g carbs (16%) ● 27g fiber (5%)

### Almuerzo

1235 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 82g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva  
326 kcal



Chuletas de cerdo cremosas con chipotle  
2 chuleta(s) de cerdo- 908 kcal

### Cena

1115 kcal, 92g proteína, 76g carbohidratos netos, 43g grasa



Pechuga de pollo básica  
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Puré de batata con mantequilla  
498 kcal



Tomates asados  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 4

2351 kcal ● 185g protein (31%) ● 125g fat (48%) ● 95g carbs (16%) ● 27g fiber (5%)

### Almuerzo

1235 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 82g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva  
326 kcal



Chuletas de cerdo cremosas con chipotle  
2 chuleta(s) de cerdo- 908 kcal

### Cena

1115 kcal, 92g proteína, 76g carbohidratos netos, 43g grasa



Pechuga de pollo básica  
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Puré de batata con mantequilla  
498 kcal



Tomates asados  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 5

2416 kcal ● 183g protein (30%) ● 114g fat (42%) ● 123g carbs (20%) ● 41g fiber (7%)

### Almuerzo

1225 kcal, 95g proteína, 76g carbohidratos netos, 53g grasa



Lentejas  
521 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos  
12 onza(s)- 702 kcal

### Cena

1195 kcal, 88g proteína, 46g carbohidratos netos, 61g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate  
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Ensalada de tomate y pepino  
282 kcal

## Day 6

2416 kcal ● 183g protein (30%) ● 114g fat (42%) ● 123g carbs (20%) ● 41g fiber (7%)

### Almuerzo

1225 kcal, 95g proteína, 76g carbohidratos netos, 53g grasa



Lentejas  
521 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos  
12 onza(s)- 702 kcal

### Cena

1195 kcal, 88g proteína, 46g carbohidratos netos, 61g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate  
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Ensalada de tomate y pepino  
282 kcal

## Day 7

2371 kcal ● 188g protein (32%) ● 137g fat (52%) ● 64g carbs (11%) ● 32g fiber (5%)

### Almuerzo

1205 kcal, 80g proteína, 49g carbohidratos netos, 72g grasa



Wrap de jamón, tocino y aguacate  
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal



Huevos cocidos  
4 huevo(s)- 277 kcal



Ensalada mixta simple  
170 kcal

### Cena

1165 kcal, 108g proteína, 15g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada de atún con aguacate  
1164 kcal

# Lista de compras



## Productos horneados

- Bollo**  
3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)  
(84g)
- pan**  
5 rebanada(s) (160g)
- panecillos Kaiser**  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- tortillas de harina**  
1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda**  
4 oz (114g)

## Especias y hierbas

- sal**  
10 1/2 g (10g)
- pimienta negra**  
2 1/4 g (2g)
- vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)
- mostaza marrón tipo deli**  
1 cda (17g)
- tomillo, seco**  
3/4 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)
- condimento chipotle**  
1/2 cda (3g)
- condimento cajún**  
1 cdita (2g)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca**  
1/2 paquete (170 g) (85g)
- tomates**  
11 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1443g)
- cebolla**  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
- perejil fresco**  
2 1/4 ramitas (2g)
- guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)
- cilantro fresco**  
4 cda, picado (12g)
- batatas / boniatos**  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

## Productos de cerdo

- tocino crudo**  
3 rebanada(s) (85g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
4 chuleta (740g)
- bacon, cocido**  
3 rebanada(s) (30g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)
- salsa picante**  
1 1/2 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva**  
3/4 lata(s) (336g)
- hummus**  
5 cda (75g)
- lentejas, crudas**  
1 1/2 taza (288g)

## Dulces

- miel**  
3/4 cda (16g)

## Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
3/4 lbs (340g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
34 3/4 oz (974g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima**  
1 3/4 fl oz (mL)
- aguacates**  
4 1/2 aguacate(s) (879g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva**  
1 1/2 oz (mL)
- aceite**  
2 1/2 oz (mL)

- pimiento**  
4 grande (656g)
- cebolla roja**  
2 pequeña (140g)
- pepino**  
2 pepino (21 cm) (602g)

### Productos lácteos y huevos

- queso romano**  
1/2 oz (14g)
- queso**  
2 3/4 oz (77g)
- mantequilla**  
8 cdita (36g)
- huevos**  
4 grande (200g)

- aderezo para ensaladas**  
7 oz (mL)
- salsa de mostaza y miel**  
4 cda (60g)

### Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo**  
10 oz (284g)
- fiambres de jamón**  
6 oz (170g)

### Otro

- mezcla de hojas verdes**  
9 2/3 taza (290g)
- Pollo, muslos, con piel**  
1 1/2 lbs (680g)
- chicharrones**  
3/4 oz (21g)

### Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata**  
1/2 lata (mL)

### Bebidas

- agua**  
6 taza(s) (mL)

### Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**  
6 2/3 lata (1147g)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 bollo(s)

#### Bollo

3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

1. Disfruta.

### Pasta BLT

957 kcal ● 53g protein ● 40g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



#### pasta seca cruda

4 oz (114g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### espinaca fresca

1/2 paquete (170 g) (85g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

#### queso romano

1/2 oz (14g)

#### tocino crudo

3 rebanada(s) (85g)

#### tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra.

2. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada el tocino; cocine 6 minutos o hasta que esté crujiente. Retire el tocino de la sartén; cuando esté lo bastante frío para manipular, desmenúcelo.

3. Agregue los tomates y la sal a los jugos en la sartén; cocine 3 minutos o hasta que los tomates estén tiernos, removiendo ocasionalmente.

4. Añada la espinaca y la pasta a la sartén; cocine 1 minuto o hasta que la espinaca empiece a marchitarse, removiendo ocasionalmente.

5. Espolvoree la pasta con el tocino, la pimienta y el queso.

6. Sirva.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



#### cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

#### jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

#### aceite de oliva

1/3 cda (mL)

#### ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

#### sal

1/3 cdita (2g)

#### pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

#### aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

#### tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(82g)

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.

### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 1/2 sándwich(es) - 873 kcal ● 74g protein ● 23g fat ● 77g carbs ● 17g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

#### fiambres de pavo

10 oz (284g)

#### pan

5 rebanada(s) (160g)

#### hummus

5 cda (75g)

#### tomates

5 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (135g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

#### aceite

5/8 cdita (mL)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)  
**aceite de oliva**  
8 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.

### Chuletas de cerdo cremosas con chipotle

2 chuleta(s) de cerdo - 908 kcal ● 82g protein ● 62g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
2 chuleta (370g)  
**leche de coco en lata**  
1/4 lata (mL)  
**condimento chipotle**  
1/4 cda (2g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**cilantro fresco**  
2 cda, picado (6g)

Para las 2 comidas:

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
4 chuleta (740g)  
**leche de coco en lata**  
1/2 lata (mL)  
**condimento chipotle**  
1/2 cda (3g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**cilantro fresco**  
4 cda, picado (12g)

1. Unta las chuletas de cerdo con aceite, aproximadamente la mitad del condimento de chipotle y sal/pimienta al gusto.
2. Calienta una sartén con paredes a fuego medio y coloca las chuletas.
3. Cocina por cada lado unos 4-5 minutos o hasta que estén completamente hechas.
4. Vierte la leche de coco en la sartén y añade el resto del condimento chipotle y el cilantro picado. Mezcla por la sartén hasta que esté bien integrado y caliente. Prueba y ajusta el sazonado si hace falta.
5. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
6 taza(s) (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 1/2 taza (288g)

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.

### 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 5 ↗

Comer los día 7

### Wrap de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g protein ● 42g fat ● 37g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 wrap(s)

**bacon, cocido**

3 rebanada(s) (30g)

**fiambres de jamón**

6 oz (170g)

**tortillas de harina**

1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)

(74g)

**queso**

3 cucharada, rallada (21g)

**aguacates, en rodajas**

3/8 aguacate(s) (75g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle. Sirva.

### Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 huevo(s)

**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.

### Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



**vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/8 pequeña (26g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/4 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

### Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

12 onza(s) - 837 kcal ● 77g protein ● 52g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

**mostaza marrón tipo deli**  
1 cda (17g)  
**miel**  
3/4 cda (16g)  
**tomillo, seco**  
3/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamo.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

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

### Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza

2 sándwich - 1113 kcal ● 77g protein ● 54g fat ● 76g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 sándwich

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

1/2 lbs (227g)

**panecillos Kaiser**

2 bollo (9 cm diá.) (114g)

**queso**

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

**tomates**

4 rodaja mediana ( $\approx$ 0.6 cm gruesa)  
(80g)

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

**salsa de mostaza y miel, dividido**

4 cda (60g)

1. Cubra la pechuga de pollo con la mitad de la salsa de miel y mostaza.
2. Cocine el pollo en una sartén a fuego medio-alto, unos 5 minutos por lado o hasta que esté hecho a 165 F (75 C). Retire de la sartén y coloque el queso encima mientras el pollo aún esté caliente.
3. Unte la salsa restante en las caras cortadas del bollo.
4. Coloque el pollo sobre la base del bollo; cubra con lechuga, tomate y la tapa del bollo. Sirva.
5. Para preparar en cantidad: cocine el pollo y guárdelo en el refrigerador por separado del resto de los ingredientes del sándwich. Arme el sándwich el día que lo vaya a comer para obtener mejores resultados. Recaliente el pollo si lo desea.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
13 1/3 oz (373g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 2/3 lbs (747g)  
**aceite**  
1 2/3 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.

### Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)  
**mantequilla**  
8 cdita (36g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

### Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(273g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**pimiento**  
2 grande (328g)  
**cebolla**  
1/2 pequeña (35g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
2 aguacate(s) (402g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**pimiento**  
4 grande (656g)  
**cebolla**  
1 pequeña (70g)  
**atún enlatado, escurrido**  
4 lata (688g)

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 llenarlo 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.

### Ensalada de tomate y pepino

282 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
4 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1 pequeña (70g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1 pepino (21 cm) (301g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(246g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1/2 taza (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
2 pequeña (140g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
2 pepino (21 cm) (602g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(492g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Ensalada de atún con aguacate

1164 kcal ● 108g protein ● 64g fat ● 15g carbs ● 22g fiber



**aguacates**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)  
**jugo de lima**  
2 2/3 cdita (mL)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 2/3 taza (80g)  
**atún enlatado**  
2 2/3 lata (459g)  
**tomates**  
2/3 taza, picada (120g)  
**cebolla, finamente picado**  
2/3 pequeña (47g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.