

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 1600 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

1618 kcal ● 133g protein (33%) ● 82g fat (46%) ● 65g carbs (16%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

760 kcal, 50g proteína, 20g carbohidratos netos, 49g grasa



Salchicha de pollo
3 unidad- 381 kcal



Coles de Bruselas asadas
174 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal

Cena

860 kcal, 83g proteína, 44g carbohidratos netos, 33g grasa



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



Gajos de batata
261 kcal

Day 2

1583 kcal ● 155g protein (39%) ● 57g fat (32%) ● 91g carbs (23%) ● 23g fiber (6%)

Almuerzo

755 kcal, 81g proteína, 48g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
12 onza(s)- 444 kcal



Papas fritas de batata
309 kcal

Cena

830 kcal, 74g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Medallones de batata
1 batata- 309 kcal

Day 3

1594 kcal ● 145g protein (36%) ● 90g fat (51%) ● 34g carbs (9%) ● 17g fiber (4%)

Almuerzo

770 kcal, 63g proteína, 10g carbohidratos netos, 48g grasa



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 388 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
380 kcal

Cena

825 kcal, 81g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



Arroz de coliflor
2 1/2 taza(s)- 151 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
674 kcal

Day 4


1594 kcal145g protein (36%)90g fat (51%)34g carbs (9%)17g fiber (4%)

Almuerzo

770 kcal, 63g proteína, 10g carbohidratos netos, 48g grasa

Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal

Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal

Cena

825 kcal, 81g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa

Arroz de coliflor

2 1/2 taza(s)- 151 kcal

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria


674 kcal

Day 5


1638 kcal133g protein (32%)103g fat (57%)26g carbs (6%)19g fiber (5%)

Almuerzo

850 kcal, 54g proteína, 8g carbohidratos netos, 64g grasa

Almendras tostadas


1/4 taza(s)- 222 kcal

Wrap de lechuga con ensalada de salmón


630 kcal

Cena

785 kcal, 79g proteína, 18g carbohidratos netos, 39g grasa

Albóndigas de pavo

14 albóndigas- 639 kcal

Ensalada simple con tomates y zanahorias


147 kcal

Day 6


1549 kcal137g protein (35%)81g fat (47%)49g carbs (13%)20g fiber (5%)

Almuerzo

765 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 42g grasa

Goulash húngaro


461 kcal

Ensalada mixta con tomate simple


302 kcal

Cena

785 kcal, 79g proteína, 18g carbohidratos netos, 39g grasa

Albóndigas de pavo

14 albóndigas- 639 kcal

Ensalada simple con tomates y zanahorias


147 kcal

Day 7


1640 kcal161g protein (39%)75g fat (41%)62g carbs (15%)19g fiber (5%)

Almuerzo

765 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 42g grasa

Goulash húngaro


461 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal

Cena

875 kcal, 103g proteína, 32g carbohidratos netos, 33g grasa

Papas fritas de batata

132 kcal

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

745 kcal

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de pollo, cocida
3 salchicha (252g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 oz (32g)
- ☐ pimienta negra
3 1/2 g (3g)
- ☐ chile en polvo
2 cdita (5g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cda (5g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 oz (8g)
- ☐ pimentón
5 1/2 g (5g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ orégano seco
1/8 oz (4g)
- ☐ cebolla en polvo
2/3 cda (5g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
6 oz (170g)
- ☐ calabacín
2 mediana (368g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (795g)
- ☐ batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (798g)
- ☐ zanahorias
2 1/2 mediana (153g)
- ☐ lechuga romana
1 3/4 cabeza (1112g)
- ☐ espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3/4 lbs (340g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (174g)
- ☐ apio crudo
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aceite
6 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
18 3/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
4 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 1/2 lbs (2497g)
- ☐ pavo molido, crudo
22 1/2 oz (635g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 taza, entera (161g)

Otro

- ☐ coliflor congelada
5 taza (567g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cucharadita (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón enlatado
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego sin grasa
11 cda (196g)

Bebidas

- ☐ **puré de tomate**
1/3 lata (170 g) (57g)
- ☐ **brócoli**
10 cucharada, picado (57g)
- ☐ **pimiento rojo**
5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)
- ☐ **agua**
1/2 taza(s) (mL)
- Productos de res**
- ☐ **carne de res para estofado, cruda**
1 lbs (454g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salchicha de pollo

3 unidad - 381 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 unidad

salchicha de pollo, cocida
3 salchicha (252g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

Coles de Bruselas asadas

174 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
6 oz (170g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
calabacín
1 1/4 mediana (245g)
ajo, finamente picado
5/8 diente (2g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

12 onza(s) - 444 kcal ● 76g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (336g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

limón y pimienta

3/4 cda (5g)

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.

Papas fritas de batata

309 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 46g carbs ● 8g fiber



aceite de oliva
5/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
pimentón
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, pelado
9 1/3 oz (265g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/2 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

almendras
14 cucharada, entera (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal ● 50g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
2 1/2 taza(s) (75g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
1/2 lbs (213g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
15 oz (425g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con ensalada de salmón

630 kcal ● 46g protein ● 46g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



salmón enlatado
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)
mayonesa
4 cda (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (30g)
apio crudo, en cubos
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
lechuga romana
4 hoja exterior (112g)

1. Escurre el salmón y desecha cualquier líquido.
2. Combina el salmón con todos los demás ingredientes, excepto la romana, en un bol pequeño. Mezcla bien.
3. Coloca la mezcla de salmón en línea a lo largo de cada hoja de romana, cerca del borde.
4. Enrolla para crear el wrap.
5. Sirve.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Goulash húngaro

461 kcal  52g protein  23g fat  10g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 2/3 cucharadita (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
puré de tomate
1/6 lata (170 g) (28g)
cebolla, cortado en rodajas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, picado fino
1/6 diente (1g)
carne de res para estofado, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas
1/2 lbs (227g)
pimentón, preferiblemente pimentón dulce húngaro
1/3 cda (2g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 3/4 cucharada (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
puré de tomate
1/3 lata (170 g) (57g)
cebolla, cortado en rodajas
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
ajo, picado fino
1/3 diente (1g)
carne de res para estofado, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas
16 oz (454g)
pimentón, preferiblemente pimentón dulce húngaro
2/3 cda (5g)

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 mixta con tomate simple

302 kcal  6g protein  19g fat  21g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
tomates
2 taza de tomates cherry (298g)
aderezo para ensaladas
12 cda (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Gajos de batata

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



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)

1. Precaliente 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.

Cena 2

Comer los día 2

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal  4g protein  3g fat  7g carbs  6g fiber



aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

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

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal  67g protein  17g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2/3 lbs (299g)

aceite

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.

Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata

aceite

1 cda (mL)

batatas / boniatos, cortado en rodajas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz de coliflor

2 1/2 taza(s) - 151 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada

2 1/2 taza (284g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada

5 taza (567g)

aceite

5 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cda (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
3/4 lbs (340g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 1/2 lbs (672g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/2 mediana (92g)

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 5 y día 6

Albóndigas de pavo

14 albóndigas - 639 kcal ● 73g protein ● 35g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo
2/3 lbs (318g)
aceite
2/3 cda (mL)
sal
1/3 cda (6g)
orégano seco
1/3 cda, hojas (1g)
ajo en polvo
1/3 cda (3g)
cebolla en polvo
1/3 cda (2g)
yogur griego sin grasa
5 1/2 cda (98g)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo
22 1/2 oz (635g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
2/3 cda (13g)
orégano seco
2/3 cda, hojas (2g)
ajo en polvo
2/3 cda (7g)
cebolla en polvo
2/3 cda (5g)
yogur griego sin grasa
11 cda (196g)

1. En un bol grande, mezcla el pavo picado, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el orégano y la sal con las manos hasta que quede bien integrado. Forma pequeñas albóndigas (usa el número de albóndigas indicado en los detalles de la receta).
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las albóndigas y cocina, girándolas con cuidado, hasta que todos los lados estén dorados y las albóndigas estén cocidas.
3. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Papas fritas de batata

132 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva

1/4 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

pimentón

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

batatas / boniatos, pelado

4 oz (114g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

745 kcal ● 101g protein ● 30g fat ● 12g carbs ● 7g fiber

**tomates**

5 cucharada de tomates cherry (47g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

cebolla, en rodajas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

brócoli

10 cucharada, picado (57g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

15 oz (425g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)

calabacín, en rodajas

5/8 mediana (123g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
 2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
 3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
 4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.
-