

# Meal Plan - Dieta paleo: ayuno intermitente de 2500 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

2452 kcal ● 265g protein (43%) ● 125g fat (46%) ● 38g carbs (6%) ● 29g fiber (5%)

### Almuerzo

1240 kcal, 166g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



**Chuletas de cerdo al curry**  
4 chuleta(s)- 957 kcal



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

### Cena

1210 kcal, 98g proteína, 24g carbohidratos netos, 72g grasa



**Muslos de pollo con piel, miel y mostaza**  
13 1/3 onza(s)- 930 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
279 kcal

## Day 2

2508 kcal ● 292g protein (47%) ● 121g fat (44%) ● 36g carbs (6%) ● 26g fiber (4%)

### Almuerzo

1240 kcal, 166g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



**Chuletas de cerdo al curry**  
4 chuleta(s)- 957 kcal



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

### Cena

1265 kcal, 125g proteína, 22g carbohidratos netos, 69g grasa



**Fideos de calabacín al ajo**  
367 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
18 oz- 899 kcal

## Day 3

2456 kcal ● 189g protein (31%) ● 148g fat (54%) ● 59g carbs (10%) ● 34g fiber (6%)

### Almuerzo

1225 kcal, 89g proteína, 32g carbohidratos netos, 72g grasa



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



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 313 kcal

### Cena

1230 kcal, 99g proteína, 27g carbohidratos netos, 75g grasa



**Zoodles de pollo al limón y ajo**  
670 kcal



**Pistachos**  
563 kcal

Day 4


2532 kcal 245g protein (39%) 137g fat (49%) 53g carbs (8%) 27g fiber (4%)

Almuerzo

1270 kcal, 119g proteína, 28g carbohidratos netos, 70g grasa

Goulash húngaro


1036 kcal

Ensalada de tomate y aguacate


235 kcal

Cena

1260 kcal, 126g proteína, 25g carbohidratos netos, 67g grasa

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

894 kcal

Fideos de calabacín al ajo


367 kcal

Day 5


2527 kcal 285g protein (45%) 132g fat (47%) 24g carbs (4%) 27g fiber (4%)

Almuerzo

1245 kcal, 168g proteína, 14g carbohidratos netos, 47g grasa

Col rizada (collard) con ajo


358 kcal

Pechuga de pollo con limón y pimienta


24 onza(s)- 888 kcal

Cena

1280 kcal, 117g proteína, 10g carbohidratos netos, 85g grasa

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal

Muslos de pollo al horno


18 onza(s)- 1155 kcal

Day 6


2481 kcal 170g protein (27%) 148g fat (54%) 91g carbs (15%) 26g fiber (4%)

Almuerzo


1230 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 68g grasa

Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Ensalada griega con pollo

990 kcal

Palitos de apio


2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

1250 kcal, 99g proteína, 27g carbohidratos netos, 80g grasa

Ensalada de bistec y remolacha

1171 kcal

Caldo de huesos


2 taza(s)- 81 kcal

Day 7


2481 kcal 170g protein (27%) 148g fat (54%) 91g carbs (15%) 26g fiber (4%)

Almuerzo


1230 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 68g grasa

Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Ensalada griega con pollo

990 kcal

Palitos de apio


2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

1250 kcal, 99g proteína, 27g carbohidratos netos, 80g grasa

Ensalada de bistec y remolacha

1171 kcal

Caldo de huesos

2 taza(s)- 81 kcal

## Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso  
8 chuleta (1424g)

## Espicias y hierbas

- ☐ curry en polvo  
2 cdita (4g)
- ☐ sal  
1 oz (29g)
- ☐ pimienta negra  
1/6 oz (6g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli  
1 1/4 cda (19g)
- ☐ tomillo, seco  
1 cdita, molido (1g)
- ☐ chile en polvo  
3 cdita (8g)
- ☐ albahaca fresca  
18 hojas (9g)
- ☐ ajo en polvo  
2 cdita (6g)
- ☐ cebolla en polvo  
1/3 cdita (1g)
- ☐ pimentón  
3/4 cda (5g)
- ☐ orégano seco  
1 cdita, molido (2g)
- ☐ limón y pimienta  
1 1/2 cda (10g)
- ☐ vinagre de vino tinto  
1 1/2 cda (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
7 oz (mL)
- ☐ aceite  
1/3 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
10 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
4 2/3 taza (672g)
- ☐ col rizada (collard greens)  
2 lbs (907g)
- ☐ ajo  
12 1/2 diente(s) (37g)

## Dulces

- ☐ miel  
5/6 cda (18g)

## Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
2 lbs (888g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 1/2 lbs (2029g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
1 1/2 lbs (680g)

## Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes  
1 lata (~170 g) (184g)
- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de lima  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón  
1 1/4 cda (mL)
- ☐ peras  
4 mediana (712g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
2 lata (344g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados  
6 cucharada (51g)
- ☐ pistachos, sin cáscara  
3/4 taza (92g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
1 1/4 cda (18g)

## Bebidas

- ☐ agua  
1/2 taza(s) (mL)

## Productos de res

- ☐ carne de res para estofado, cruda  
18 oz (511g)

- ☐ calabacín  
6 1/2 mediana (1274g)
- ☐ tomates  
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (696g)
- ☐ pimiento  
3 grande (492g)
- ☐ cebolla  
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (270g)
- ☐ puré de tomate  
3/8 lata (170 g) (64g)
- ☐ brócoli  
3 1/4 taza, picado (296g)
- ☐ pimiento rojo  
3/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (89g)
- ☐ pepino  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ cebolla roja  
1 1/2 pequeña (105g)
- ☐ apio crudo  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
5 remolacha(s) (250g)

- ☐ sirloin, crudo  
1 1/2 lbs (709g)

## Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas  
3 cdita (11g)
  - ☐ mezcla de hojas verdes  
7 1/2 taza (225g)
  - ☐ caldo de huesos de pollo  
4 cup(s) (mL)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Chuletas de cerdo al curry

4 chuleta(s) - 957 kcal ● 157g protein ● 36g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**chuleta de cerdo con hueso**

4 chuleta (712g)

**curry en polvo**

1 cdita (2g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**chuleta de cerdo con hueso**

8 chuleta (1424g)

**curry en polvo**

2 cdita (4g)

**aceite de oliva**

4 cdita (mL)

**sal**

1 cdita (6g)

**pimienta negra**

1 cdita, molido (2g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1/4 cucharadita (0g)

**sal**

1/4 cucharadita (1g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

2 1/3 taza (336g)

**aceite de oliva**

3 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1/2 cucharadita (0g)

**sal**

1/2 cucharadita (1g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

4 2/3 taza (672g)

**aceite de oliva**

7 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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 4 mitad(es) de pimiento(s)

#### aguacates

1 aguacate(s) (201g)

#### jugo de lima

2 cedita (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)

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 rellenar 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.

### Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

#### anacardos tostados

6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Goulash húngaro

1036 kcal ● 116g protein ● 51g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



**aceite**  
2 cucharada (mL)  
**sal**  
1 cdita (7g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**puré de tomate**  
3/8 lata (170 g) (64g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (124g)  
**ajo, picado fino**  
3/8 diente (1g)  
**carne de res para estofado, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas**  
18 oz (511g)  
**pimentón, preferiblemente pimentón dulce húngaro**  
3/4 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 de tomate y aguacate

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



**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)

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.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



#### col rizada (collard greens)

18 oz (510g)

#### aceite

1 cda (mL)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### ajo, picado

3 1/2 diente(s) (10g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber





Rinde 24 onza(s)

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

1 1/2 lbs (672g)

**aceite de oliva**

3/4 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 1/2 cda (10g)

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.

# Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

## Pera

2 pera(s) - 226 kcal 1g protein 0g fat 43g carbs 11g fiber



Para una sola comida:

peras  
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras  
4 mediana (712g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada griega con pollo

990 kcal 69g protein 68g fat 20g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

aceitunas verdes  
6 cucharada (53g)  
aceite de oliva  
2 1/4 cda (mL)  
vinagre de vino tinto  
3/4 cda (mL)  
muslos de pollo sin hueso y sin piel  
3/4 lbs (340g)  
ajo en polvo  
3/4 cdita (2g)  
aceite  
3/4 cda (mL)  
pepino, cortado en rodajas  
3/4 pepino (21 cm) (226g)  
tomates, picado  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)  
mezcla de hierbas italianas, dividido  
1 1/2 cdita (5g)  
cebolla roja, cortado en rodajas finas  
3/4 pequeña (53g)

Para las 2 comidas:

aceitunas verdes  
3/4 taza (105g)  
aceite de oliva  
4 1/2 cda (mL)  
vinagre de vino tinto  
1 1/2 cda (mL)  
muslos de pollo sin hueso y sin piel  
1 1/2 lbs (680g)  
ajo en polvo  
1 1/2 cdita (5g)  
aceite  
1 1/2 cda (mL)  
pepino, cortado en rodajas  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)  
tomates, picado  
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)  
mezcla de hierbas italianas, dividido  
3 cdita (11g)  
cebolla roja, cortado en rodajas finas  
1 1/2 pequeña (105g)

1. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, la mitad del condimento italiano y un poco de sal/pimienta. Reserva el aderezo.
2. Sazona el pollo con ajo en polvo, el resto del condimento italiano y un poco de sal/pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Cocina 5-8 minutos por cada lado, o hasta que esté completamente cocido. Transfiere el pollo a un plato y deja enfriar.
4. Una vez que el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
5. Añade todos los ingredientes restantes a un bol grande, añade el pollo y el aderezo, mezcla y sirve.

## Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

### apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

### apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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

13 1/3 onza(s) - 930 kcal ● 86g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

#### mostaza marrón tipo deli

1 1/4 cda (19g)

#### miel

5/6 cda (18g)

#### tomillo, seco

5/6 cdita, molido (1g)

#### sal

1/4 cdita (1g)

#### muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

13 1/3 oz (378g)

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 pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

### Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



**col rizada (collard greens)**

14 oz (397g)

**aceite**

7/8 cda (mL)

**sal**

1/4 cdita (1g)

**ajo, picado**

2 1/2 diente(s) (8g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

---

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

---

### Fideos de calabacín al ajo

367 kcal ● 6g protein ● 32g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



**aceite de oliva**

2 1/4 cda (mL)

**calabacín**

2 1/4 mediana (441g)

**ajo, finamente picado**

1 diente (3g)

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.

---

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Rinde 18 oz

**tomates**

18 tomates cherry (306g)

**aceite de oliva**

3 cdita (mL)

**sal**

3/4 cdita (5g)

**aceitunas verdes**

18 grande (79g)

**pimienta negra**

1/4 cucharada (1g)

**chile en polvo**

3 cdita (8g)

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

18 oz (510g)

**albahaca fresca, desmenuzado**

18 hojas (9g)

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.

---

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

---

### Zoodles de pollo al limón y ajo

670 kcal ● 80g protein ● 33g fat ● 11g carbs ● 3g fiber





**mantequilla**  
1 1/4 cda (18g)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**cebolla en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**ajo, finamente picado**  
3 3/4 diente(s) (11g)  
**calabacín, cortado en espiral**  
1 1/4 mediana (245g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3/4 lbs (336g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.

---

## Pistachos

563 kcal ● 20g protein ● 42g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



**pistachos, sin cáscara**  
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-



## Cena 4

Comer los día 4

### Pollo y verduras asados en una sola bandeja

894 kcal ● 121g protein ● 36g fat ● 15g carbs ● 8g fiber



#### tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

#### aceite

1 1/2 cda (mL)

#### sal

1/2 cdita (3g)

#### pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

#### cebolla, en rodajas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

#### brócoli

3/4 taza, picado (68g)

#### orégano seco

1 cdita, molido (2g)

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

18 oz (510g)

#### pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

3/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (89g)

#### calabacín, en rodajas

3/4 mediana (147g)

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.

### Fideos de calabacín al ajo

367 kcal ● 6g protein ● 32g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



#### aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

#### calabacín

2 1/4 mediana (441g)

#### ajo, finamente picado

1 diente (3g)

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.

## Cena 5

Comer los día 5

### Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



**aceite**

1/2 cda (mL)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**pimiento, cortado en tiras**

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

### Muslos de pollo al horno

18 onza(s) - 1155 kcal ● 115g protein ● 77g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 onza(s)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

18 oz (510g)

**tomillo, seco**

1/6 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

## Cena 6

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de bistec y remolacha

1171 kcal  81g protein  79g fat  27g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

**sirloin, crudo**  
3/4 lbs (354g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)  
**brócoli**  
1 1/4 taza, picado (114g)  
**aderezo para ensaladas**  
5 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
2 1/2 remolacha(s) (125g)

Para las 2 comidas:

**sirloin, crudo**  
1 1/2 lbs (709g)  
**mezcla de hojas verdes**  
7 1/2 taza (225g)  
**brócoli**  
2 1/2 taza, picado (228g)  
**aderezo para ensaladas**  
10 cda (mL)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
5 remolacha(s) (250g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

### Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal  18g protein  1g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**caldo de huesos de pollo**  
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**caldo de huesos de pollo**  
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.