

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

Lista de compras



Productos de cerdo

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

Especias 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 (\approx 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 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)

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.

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, quítale 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 desprendan 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 (\approx 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 (\approx 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, quítale 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 desprendan 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 bélalo a sorbos.