

# Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 2600 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** 2576 kcal ● 299g protein (46%) ● 89g fat (31%) ● 113g carbs (18%) ● 31g fiber (5%)

## Almuerzo

1270 kcal, 142g proteína, 74g carbohidratos netos, 39g grasa



**Puré de batata**  
366 kcal



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
21 1/3 onza(s)- 847 kcal

## Cena

1305 kcal, 157g proteína, 39g carbohidratos netos, 50g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
24 onza(s)- 888 kcal



**Patatas fritas de zanahoria**  
415 kcal

## Day 2

2567 kcal ● 166g protein (26%) ● 126g fat (44%) ● 143g carbs (22%) ● 50g fiber (8%)

## Almuerzo

1285 kcal, 80g proteína, 115g carbohidratos netos, 42g grasa



**Plátano**  
4 plátano(s)- 466 kcal



**Wrap de lechuga club de jamón**  
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

## Cena

1280 kcal, 86g proteína, 27g carbohidratos netos, 84g grasa



**Ensalada de aguacate, manzana y pollo**  
917 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

## Day 3

2565 kcal ● 221g protein (34%) ● 89g fat (31%) ● 175g carbs (27%) ● 46g fiber (7%)

## Almuerzo

1285 kcal, 80g proteína, 115g carbohidratos netos, 42g grasa



**Plátano**  
4 plátano(s)- 466 kcal



**Wrap de lechuga club de jamón**  
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

## Cena

1280 kcal, 140g proteína, 60g carbohidratos netos, 46g grasa



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
21 1/3 onza(s)- 754 kcal



**Boniatos asados con romero**  
315 kcal

## Day 4

2577 kcal ● 216g protein (33%) ● 104g fat (36%) ● 156g carbs (24%) ● 37g fiber (6%)

### Almuerzo

1290 kcal, 124g proteína, 64g carbohidratos netos, 52g grasa



**Tilapia con salsa de tomates y alcacarras**  
20 oz de tilapia- 974 kcal



**Boniatos asados con romero**  
315 kcal

### Cena

1285 kcal, 92g proteína, 92g carbohidratos netos, 52g grasa



**Pavo molido básico**  
14 onza- 657 kcal



**Verduras mixtas**  
1 1/2 taza(s)- 146 kcal



**Papas fritas de batata**  
485 kcal

## Day 5

2568 kcal ● 235g protein (37%) ● 105g fat (37%) ● 127g carbs (20%) ● 44g fiber (7%)

### Almuerzo

1290 kcal, 124g proteína, 64g carbohidratos netos, 52g grasa



**Tilapia con salsa de tomates y alcacarras**  
20 oz de tilapia- 974 kcal



**Boniatos asados con romero**  
315 kcal

### Cena

1280 kcal, 110g proteína, 63g carbohidratos netos, 53g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
391 kcal



**Bol de cerdo, brócoli y batata**  
887 kcal

## Day 6

2583 kcal ● 256g protein (40%) ● 122g fat (43%) ● 79g carbs (12%) ● 36g fiber (6%)

### Almuerzo

1305 kcal, 145g proteína, 16g carbohidratos netos, 70g grasa



**Semillas de girasol**  
316 kcal



**Ensalada básica de pollo y espinacas**  
989 kcal

### Cena

1280 kcal, 110g proteína, 63g carbohidratos netos, 53g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
391 kcal



**Bol de cerdo, brócoli y batata**  
887 kcal

## Day 7

2592 kcal ● 234g protein (36%) ● 139g fat (48%) ● 74g carbs (11%) ● 28g fiber (4%)

### Almuerzo

1305 kcal, 145g proteína, 16g carbohidratos netos, 70g grasa



**Semillas de girasol**  
316 kcal



**Ensalada básica de pollo y espinacas**  
989 kcal

### Cena

1285 kcal, 89g proteína, 58g carbohidratos netos, 69g grasa



**Bol de pollo, brócoli y batata**  
763 kcal



**Nueces**  
3/4 taza(s)- 524 kcal

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos  
11 batata, 12,5 cm de largo (2306g)
- tomates  
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1234g)
- zanahorias  
13 mediana (798g)
- lechuga romana  
7 hoja exterior (196g)
- cebolla  
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (302g)
- apio crudo  
1/4 taza, picado (21g)
- chalotas  
2 chalota (227g)
- ajo  
4 diente(s) (12g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 1/2 taza (203g)
- brócoli congelado  
2 paquete (568g)
- espinaca fresca  
13 taza(s) (390g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva  
1/3 lbs (mL)
- salsa para marinar  
2/3 taza (mL)
- aderezo para ensaladas  
9 3/4 cda (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
8 lbs (3555g)
- pavo molido, crudo  
14 oz (397g)

## Especias y hierbas

- limón y pimienta  
1 1/2 cda (10g)
- romero, seco  
1/4 oz (7g)
- sal  
4 3/4 cdita (28g)

## Frutas y jugos

- plátano  
8 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (944g)
- aguacates  
4 1/4 aguacate(s) (854g)
- jugo de lima  
2 fl oz (mL)
- manzanas  
5/6 mediano (7,5 cm diá.) (152g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
1 3/4 lbs (794g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)
- pepitas de girasol  
1/4 lbs (99g)
- nueces  
3/4 taza, sin cáscara (75g)

## Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda  
2 1/2 lbs (1134g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1/2 taza(s) (mL)

## Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo  
2 lbs (907g)

- mostaza Dijon**  
3 1/2 cda (53g)
  - ajo en polvo**  
1 3/4 cdita (5g)
  - pimienta negra**  
4 cdita, molido (9g)
  - alcaparras**  
2 cucharada, escurrida (17g)
  - pimentón**  
1 3/4 cdita (4g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### 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 enfríe 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.

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

#### aceite

1 cdita (mL)

#### tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazonalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 21 1/3 onza(s)

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

**1 1/3 lbs (597g)**

**aceite**

**1 1/3 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.**

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Plátano

4 plátano(s) - 466 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 96g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**plátano**

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

Para las 2 comidas:

**plátano**

8 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (944g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga club de jamón

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g protein ● 41g fat ● 20g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**mostaza Dijon**

1 3/4 cda (26g)

**lechuga romana**

3 1/2 hoja exterior (98g)

**fiambres de jamón**

14 oz (397g)

**cebolla**

14 rodajas finas (126g)

**tomates**

7 rebanada(s), fina/pequeña (105g)

**aguacates, en rodajas**

7/8 aguacate(s) (176g)

Para las 2 comidas:

**mostaza Dijon**

3 1/2 cda (53g)

**lechuga romana**

7 hoja exterior (196g)

**fiambres de jamón**

1 3/4 lbs (794g)

**cebolla**

28 rodajas finas (252g)

**tomates**

14 rebanada(s), fina/pequeña (210g)

**aguacates, en rodajas**

1 3/4 aguacate(s) (352g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Tilapia con salsa de tomates y alcaparras

20 oz de tilapia - 974 kcal ● 121g protein ● 38g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**tilapia, cruda**  
1 1/4 lbs (567g)  
**alcaparras**  
1 cucharada, escurrida (9g)  
**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**tomates, picado**  
2 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(364g)  
**chalotas, picado finamente**  
1 chalota (113g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**tilapia, cruda**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**alcaparras**  
2 cucharada, escurrida (17g)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**aceite**  
4 cda (mL)  
**tomates, picado**  
4 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(728g)  
**chalotas, picado finamente**  
2 chalota (227g)  
**ajo, picado**  
4 diente(s) (12g)

1. **Salsa:** Añade la mitad del aceite (reservando el resto), el ajo y la chalota a una sartén a fuego medio. Saltea durante unos 5 minutos. Incorpora los tomates y cocina 3-5 minutos más. Añade el caldo y cocina a fuego lento unos 5 minutos hasta que reduzca. Añade las alcaparras, cocina 1 minuto más y apaga el fuego.
2. **Pescado:** Forra una bandeja de horno con papel aluminio y precalienta el gratinador del horno. Prepara el pescado untando todos los lados con el resto del aceite y una pizca de sal/pimienta. Coloca el pescado en la bandeja y hornea bajo el gratinador en la rejilla más baja durante 6-8 minutos. Revisa el pescado cada pocos minutos para evitar que se queme. La tilapia estará lista cuando la carne esté opaca y se desmenuce con un tenedor.
3. Cuando ambos elementos estén listos, vierte la salsa de tomate y alcaparras sobre la tilapia y sirve.

### Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**romero, seco**  
1 cda (3g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

---

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

---

### Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada básica de pollo y espinacas

989 kcal ● 130g protein ● 45g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**espinaca fresca**  
6 1/2 taza(s) (195g)  
**aceite**  
3 1/4 cdita (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
5 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido**  
1 1/4 lbs (553g)

Para las 2 comidas:

**espinaca fresca**  
13 taza(s) (390g)  
**aceite**  
6 1/2 cdita (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
9 3/4 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido**  
2 1/2 lbs (1106g)

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.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

---

### 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.

## Patatas fritas de zanahoria

415 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 35g carbs ● 15g fiber



**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**romero, seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**zanahorias, pelado**  
18 oz (510g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada de aguacate, manzana y pollo

917 kcal ● 68g protein ● 55g fat ● 22g carbs ● 16g fiber



**apio crudo**  
1/4 taza, picado (21g)  
**aceite de oliva**  
1 2/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**jugo de lima**  
1 2/3 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
10 oz (284g)  
**aguacates, troceado**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**manzanas, finamente picado**  
5/6 mediano (7,5 cm diá.) (152g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

### Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3

### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

aceite  
2/3 cda (mL)  
zanahorias, cortado en rodajas  
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### Pechuga de pollo marinada

21 1/3 onza(s) - 754 kcal ● 134g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 21 1/3 onza(s)

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

**1 1/3 lbs (597g)**

**salsa para marinar**

**2/3 taza (mL)**

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. **HORNEADO**
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. **GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL**
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

## Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



**aceite de oliva**

**1 cda (mL)**

**sal**

**1/2 cdita (3g)**

**pimienta negra**

**1/2 cdita, molido (1g)**

**romero, seco**

**1/2 cda (2g)**

**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**

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

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4

### Pavo molido básico

14 onza - 657 kcal ● 78g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza

**pavo molido, crudo**

14 oz (397g)

**aceite**

1 3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

### Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**

1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Papas fritas de batata

485 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 73g carbs ● 13g fiber



**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**pimentón**  
1/2 cdita (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, pelado**  
14 2/3 oz (416g)

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.
-

## Cena 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
5 cucharadita, picada (25g)  
**jugo de lima**  
1 2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**tomates, en cubos**  
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(103g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1/4 taza, picada (50g)  
**jugo de lima**  
3 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
5/6 cdita (3g)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
5/6 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 2/3 aguacate(s) (335g)  
**tomates, en cubos**  
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(205g)

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.

### Bol de cerdo, brócoli y batata

887 kcal ● 105g protein ● 22g fat ● 52g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**pimentón**  
1/3 cdita (1g)  
**brócoli congelado**  
2/3 paquete (189g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
2 2/3 cdita (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
16 oz (454g)

Para las 2 comidas:

**pimentón**  
2/3 cdita (2g)  
**brócoli congelado**  
1 1/3 paquete (379g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
5 1/3 cdita (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
2 lbs (907g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

---

## Cena 6

Comer los día 7

---

### Bol de pollo, brócoli y batata

763 kcal ● 78g protein ● 20g fat ● 53g carbs ● 15g fiber



**brócoli congelado**  
2/3 paquete (189g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
2 2/3 cdita (mL)  
**pimentón**  
2/3 cdita (2g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
2/3 lbs (299g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## Nueces

3/4 taza(s) - 524 kcal ● 11g protein ● 49g fat ● 5g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/4 taza(s)

**nueces**  
3/4 taza, sin cáscara (75g)



1. La receta no tiene instrucciones.