

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 2900 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

2876 kcal ● 196g protein (27%) ● 184g fat (57%) ● 78g carbs (11%) ● 32g fiber (4%)

Almuerzo

1390 kcal, 67g proteína, 63g carbohidratos netos, 90g grasa



[Sartén de carne y col](#)
926 kcal



[Medallones de batata](#)
1 1/2 batata- 464 kcal

Cena

1485 kcal, 130g proteína, 15g carbohidratos netos, 94g grasa



[Brócoli asado](#)
147 kcal



[Salmón horneado lentamente con limón y tomillo](#)
20 onza(s)- 1340 kcal

Day 2

2949 kcal ● 210g protein (28%) ● 179g fat (55%) ● 95g carbs (13%) ● 30g fiber (4%)

Almuerzo

1465 kcal, 80g proteína, 80g carbohidratos netos, 85g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)
16 onza(s)- 934 kcal



[Papas fritas de batata](#)
530 kcal

Cena

1485 kcal, 130g proteína, 15g carbohidratos netos, 94g grasa



[Brócoli asado](#)
147 kcal



[Salmón horneado lentamente con limón y tomillo](#)
20 onza(s)- 1340 kcal

Day 3

2872 kcal ● 271g protein (38%) ● 118g fat (37%) ● 145g carbs (20%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1465 kcal, 80g proteína, 80g carbohidratos netos, 85g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)
16 onza(s)- 934 kcal



[Papas fritas de batata](#)
530 kcal

Cena

1410 kcal, 192g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



[Puré de batata](#)
275 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
28 onza(s)- 1036 kcal





[Brócoli asado](#)
98 kcal

Day 4

2931 kcal 315g protein (43%) 120g fat (37%) 120g carbs (16%) 29g fiber (4%)




Almuerzo

1525 kcal, 124g proteína, 55g carbohidratos netos, 86g grasa

-  **Papas fritas de batata**
221 kcal
-  **Muslos de pollo con piel, miel y mostaza**
18 2/3 onza(s)- 1302 kcal

Cena

1410 kcal, 192g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



-  **Puré de batata**
275 kcal
-  **Pechuga de pollo con limón y pimienta**
28 onza(s)- 1036 kcal
-  **Brócoli asado**
98 kcal

Day 5

2855 kcal 254g protein (36%) 166g fat (52%) 41g carbs (6%) 44g fiber (6%)



Almuerzo

1450 kcal, 138g proteína, 12g carbohidratos netos, 82g grasa

-  **Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**
5 wrap(s)- 1098 kcal
-  **Aguacate**
351 kcal

Cena

1405 kcal, 117g proteína, 29g carbohidratos netos, 84g grasa



-  **Pollo y verduras asados en una sola bandeja**
794 kcal
-  **Fideos de calabacín al ajo**
611 kcal

Day 6

2855 kcal 254g protein (36%) 166g fat (52%) 41g carbs (6%) 44g fiber (6%)



Almuerzo

1450 kcal, 138g proteína, 12g carbohidratos netos, 82g grasa

-  **Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**
5 wrap(s)- 1098 kcal
-  **Aguacate**
351 kcal

Cena

1405 kcal, 117g proteína, 29g carbohidratos netos, 84g grasa



-  **Pollo y verduras asados en una sola bandeja**
794 kcal
-  **Fideos de calabacín al ajo**
611 kcal

Day 7

2867 kcal 260g protein (36%) 162g fat (51%) 59g carbs (8%) 34g fiber (5%)

Almuerzo

1455 kcal, 160g proteína, 23g carbohidratos netos, 72g grasa

-  **Ensalada de tomate y aguacate**
528 kcal
-  **Pechuga de pollo picante con ajo y lima**
24 onza(s)- 930 kcal

Cena

1410 kcal, 101g proteína, 36g carbohidratos netos, 89g grasa

-  **Alitas de pollo estilo indio**
26 2/3 onza(s)- 1100 kcal
-  **Medallones de batata**
1 batata- 309 kcal

Especias y hierbas

- ☐ mostaza amarilla
3/8 cda (6g)
- ☐ sal
8 cdita (48g)
- ☐ pimienta negra
5 cdita, molido (11g)
- ☐ ajo en polvo
5 cdita (16g)
- ☐ cebolla en polvo
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (4g)
- ☐ pimentón
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ limón y pimienta
3 1/2 cda (24g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 3/4 cda (26g)
- ☐ orégano seco
2 cdita, molido (4g)
- ☐ ají cayena
1/4 cdita (0g)
- ☐ curry en polvo
2 1/2 cda (16g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo en polvo
3/8 cubo (2g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
56 cucharadita (mL)

Otro

- ☐ carne molida (20% grasa)
3/4 lbs (340g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel
2 lbs (907g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ repollo
3/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (268g)
- ☐ batatas / boniatos
10 3/4 batata, 12,5 cm de largo (2252g)
- ☐ brócoli congelado
5 paquete (1420g)
- ☐ lechuga romana
10 hoja exterior (280g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
10 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
13 1/4 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 1/2 lbs (1134g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
1 2/3 grande (140g)
- ☐ aguacates
4 3/4 aguacate(s) (963g)
- ☐ jugo de limón
2 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima
5 1/4 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel,
cruda
9 1/2 lbs (4281g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
18 2/3 oz (529g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 2/3 lbs (757g)

Dulces

- ☐ miel
1 1/6 cda (24g)

- ☐ **tomates**
3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (362g)
 - ☐ **cebolla**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (107g)
 - ☐ **brócoli**
1 1/3 taza, picado (121g)
 - ☐ **pimiento rojo**
1 1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.)
(159g)
 - ☐ **calabacín**
9 mediana (1731g)
 - ☐ **ajo**
3 3/4 diente (11g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sartén de carne y col

926 kcal ● 62g protein ● 68g fat ● 9g carbs ● 7g fiber

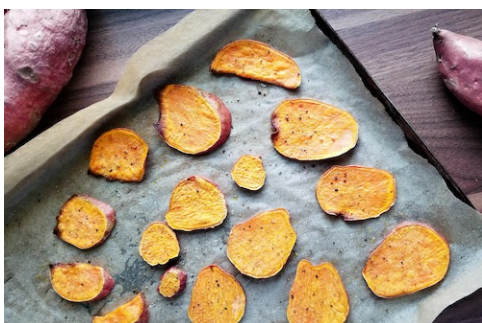


mostaza amarilla
3/8 cda (6g)
caldo de pollo en polvo
3/8 cubo (2g)
carne molida (20% grasa)
3/4 lbs (340g)
repollo, cortado en rodajas
3/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (268g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

Medallones de batata

1 1/2 batata - 464 kcal ● 5g protein ● 21g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 batata

aceite
1 1/2 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal  72g protein  71g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

Pollo, muslos, con piel

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot

1/3 taza (mL)

aceite

1 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

Pollo, muslos, con piel

2 lbs (907g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Papas fritas de batata

530 kcal  8g protein  14g fat  79g carbs  14g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva

1 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

pimentón

1/2 cdita (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, pelado

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cda (mL)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

pimentón

1 cdita (2g)

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, pelado

2 lbs (908g)

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 4

Papas fritas de batata

221 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 33g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
pimentón
1/4 cdita (0g)
sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, pelado
6 2/3 oz (189g)

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.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

18 2/3 onza(s) - 1302 kcal ● 120g protein ● 81g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

mostaza marrón tipo deli
1 3/4 cda (26g)
miel
1 1/6 cda (24g)
tomillo, seco
1 1/6 cdita, molido (2g)
sal
1/4 cdita (2g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
18 2/3 oz (529g)

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.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g protein ● 52g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
salsa Frank's Red Hot
6 2/3 cucharada (mL)
lechuga romana
5 hoja exterior (140g)
aguacates, picado
5/6 aguacate(s) (167g)
aceite
5/6 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1 1/4 lbs (567g)
tomates, cortado por la mitad
6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

Para las 2 comidas:

sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
salsa Frank's Red Hot
13 1/3 cucharada (mL)
lechuga romana
10 hoja exterior (280g)
aguacates, picado
1 2/3 aguacate(s) (335g)
aceite
1 2/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
2 1/2 lbs (1134g)
tomates, cortado por la mitad
13 1/3 cucharada de tomates cherry (124g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 aguacate(s) (402g)
jugo de limón
2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Almuerzo 5

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal ● 7g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 18g fiber



cebolla
2 1/4 cucharada, picada (34g)
jugo de lima
2 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (226g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (138g)

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.

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

24 onza(s) - 930 kcal ● 153g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 24 onza(s)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ají cayena
1/4 cdita (0g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
jugo de lima
3 cda (mL)
ajo en polvo
2 cdita (6g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Brócoli asado

147 kcal ● 13g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

- brócoli congelado
1 1/2 paquete (426g)
- sal
3/8 cdita (2g)
- pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- cebolla en polvo
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

- brócoli congelado
3 paquete (852g)
- sal
3/4 cdita (5g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- cebolla en polvo
3/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

20 onza(s) - 1340 kcal ● 117g protein ● 94g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- tomillo, seco
5/6 cdita, hojas (1g)
- aceite
1 1/4 cda (mL)
- salmón, con piel
1 1/4 lbs (567g)
- limón, cortado en gajos
5/6 grande (70g)

Para las 2 comidas:

- tomillo, seco
1 2/3 cdita, hojas (2g)
- aceite
2 1/2 cda (mL)
- salmón, con piel
2 1/2 lbs (1134g)
- limón, cortado en gajos
1 2/3 grande (140g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

28 onza(s) - 1036 kcal ● 178g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 3/4 lbs (784g)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

limón y pimienta

1 3/4 cda (12g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3 1/2 lbs (1568g)

aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

limón y pimienta

3 1/2 cda (24g)

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.

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado

1 paquete (284g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

cebolla en polvo

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

2 paquete (568g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

cebolla en polvo

1/2 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

794 kcal ● 107g protein ● 32g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

tomates
1/3 taza de tomates cherry (50g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
cebolla, en rodajas
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
brócoli
2/3 taza, picado (61g)
orégano seco
1 cdita, molido (2g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
16 oz (453g)
pimiento rojo, sin semillas y en rodajas
2/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (79g)
calabacín, en rodajas
2/3 mediana (131g)

Para las 2 comidas:

tomates
2/3 taza de tomates cherry (99g)
aceite
2 2/3 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
cebolla, en rodajas
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
brócoli
1 1/3 taza, picado (121g)
orégano seco
2 cdita, molido (4g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (907g)
pimiento rojo, sin semillas y en rodajas
1 1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (159g)
calabacín, en rodajas
1 1/3 mediana (261g)

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

611 kcal ● 9g protein ● 53g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
3 3/4 cda (mL)
calabacín
3 3/4 mediana (735g)
ajo, finamente picado
2 diente (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
7 1/2 cda (mL)
calabacín
7 1/2 mediana (1470g)
ajo, finamente picado
3 3/4 diente (11g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Alitas de pollo estilo indio

26 2/3 onza(s) - 1100 kcal ● 97g protein ● 75g fat ● 0g carbs ● 8g fiber



Rinde 26 2/3 onza(s)

aceite

3/8 cda (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 2/3 lbs (757g)

sal

1 2/3 cdita (10g)

curry en polvo

2 1/2 cda (16g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

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.