

# Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 3100 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

3094 kcal ● 215g protein (28%) ● 207g fat (60%) ● 60g carbs (8%) ● 33g fiber (4%)

### Almuerzo

1585 kcal, 52g proteína, 8g carbohidratos netos, 143g grasa



Nueces pacanas  
3/4 taza- 549 kcal



BLT en pan de lechuga  
4 sándwich(es)- 1037 kcal

### Cena

1510 kcal, 163g proteína, 52g carbohidratos netos, 64g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas  
24 oz- 1198 kcal



Medallones de batata  
1 batata- 309 kcal

## Day 2

3056 kcal ● 412g protein (54%) ● 111g fat (33%) ● 66g carbs (9%) ● 35g fiber (5%)

### Almuerzo

1520 kcal, 199g proteína, 59g carbohidratos netos, 46g grasa



Gajos de batata  
347 kcal



Brócoli  
3 taza(s)- 87 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta  
29 1/3 onza(s)- 1086 kcal

### Cena

1535 kcal, 213g proteína, 8g carbohidratos netos, 66g grasa



Pechuga de pollo básica  
32 onza(s)- 1270 kcal



Col rizada (collard) con ajo  
266 kcal

## Day 3

3084 kcal ● 204g protein (26%) ● 163g fat (48%) ● 168g carbs (22%) ● 32g fiber (4%)

### Almuerzo

1510 kcal, 92g proteína, 83g carbohidratos netos, 83g grasa



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



Boniatos asados con romero  
578 kcal

### Cena

1575 kcal, 112g proteína, 86g carbohidratos netos, 80g grasa



Salmón con naranja y romero  
18 oz- 1393 kcal



Puré de batata  
183 kcal

## Day 4

3120 kcal ● 223g protein (29%) ● 173g fat (50%) ● 122g carbs (16%) ● 46g fiber (6%)

### Almuerzo

1580 kcal, 103g proteína, 23g carbohidratos netos, 115g grasa



**Salmón con brócoli al jengibre y coco**  
15 onza(s) de salmón- 1580 kcal

### Cena

1540 kcal, 120g proteína, 99g carbohidratos netos, 57g grasa



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



**Pollo y verduras asados en una sola bandeja**  
745 kcal



**Papas fritas de batata**  
530 kcal

## Day 5

3059 kcal ● 254g protein (33%) ● 148g fat (44%) ● 127g carbs (17%) ● 50g fiber (7%)

### Almuerzo

1555 kcal, 140g proteína, 113g carbohidratos netos, 50g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Ensalada de pollo con miel y mostaza**  
1385 kcal

### Cena

1505 kcal, 114g proteína, 14g carbohidratos netos, 98g grasa



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



**Salmón sencillo**  
16 onza(s)- 1027 kcal

## Day 6

3052 kcal ● 232g protein (30%) ● 143g fat (42%) ● 169g carbs (22%) ● 40g fiber (5%)

### Almuerzo

1555 kcal, 140g proteína, 113g carbohidratos netos, 50g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Ensalada de pollo con miel y mostaza**  
1385 kcal

### Cena

1495 kcal, 92g proteína, 56g carbohidratos netos, 93g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal



**Boniatos asados con romero**  
420 kcal



**Salmón horneado lentamente con limón y tomillo**  
14 onza(s)- 938 kcal

## Day 7

3078 kcal ● 207g protein (27%) ● 194g fat (57%) ● 70g carbs (9%) ● 56g fiber (7%)

### Almuerzo

1580 kcal, 115g proteína, 14g carbohidratos netos, 101g grasa



**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**  
4 wrap(s)- 878 kcal



**Aguacate**  
703 kcal

### Cena

1495 kcal, 92g proteína, 56g carbohidratos netos, 93g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal



**Boniatos asados con romero**  
420 kcal



**Salmón horneado lentamente con limón y tomillo**  
14 onza(s)- 938 kcal

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
3/4 taza, mitades (74g)
- leche de coco en lata  
5/8 lata (mL)

## Verduras y productos vegetales

- lechuga iceberg  
8 rebanada(s) (280g)
- tomates  
7 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (889g)
- pepinillos  
4 punta (140g)
- batatas / boniatos  
10 batata, 12,5 cm de largo (2099g)
- brócoli congelado  
7 taza (637g)
- col rizada (collard greens)  
3 lbs (1437g)
- ajo  
9 1/2 diente(s) (29g)
- brócoli  
15 1/3 oz (434g)
- jengibre fresco  
1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- cebolla  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)
- pimiento rojo  
5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)
- calabacín  
5/8 mediana (123g)
- lechuga romana  
4 hoja exterior (112g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
12 rebanada(s) (120g)

## Grasas y aceites

- mayonesa  
4 cda (mL)
- aceite de oliva  
1/3 lbs (mL)
- aceite  
6 3/4 oz (mL)

## Especias y hierbas

## Frutas y jugos

- aceitunas verdes  
24 grande (106g)
- naranja  
7 naranja (1078g)
- jugo de limón  
1 fl oz (mL)
- aguacates  
4 aguacate(s) (787g)
- limón  
1 1/6 grande (98g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
10 lbs (4411g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
13 1/3 oz (378g)

## Dulces

- miel  
6 1/2 oz (187g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón  
5 lbs (2183g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
10 taza (300g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
1/3 taza (mL)

- sal**  
1 1/2 oz (43g)
  - pimienta negra**  
1/3 oz (9g)
  - chile en polvo**  
4 cdita (11g)
  - albahaca fresca**  
24 hojas (12g)
  - limón y pimienta**  
2 cda (13g)
  - mostaza marrón tipo deli**  
1 1/4 cda (19g)
  - tomillo, seco**  
2 1/4 g (2g)
  - romero, seco**  
1/3 oz (9g)
  - orégano seco**  
1 cdita, molido (2g)
  - ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
  - pimentón**  
1/2 cdita (1g)
  - mostaza Dijon**  
1/2 taza (125g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Nueces pacanas

3/4 taza - 549 kcal ● 7g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Rinde 3/4 taza

#### **pacanas**

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### BLT en pan de lechuga

4 sándwich(es) - 1037 kcal ● 45g protein ● 90g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 4 sándwich(es)

#### **lechuga iceberg**

8 rebanada(s) (280g)

#### **bacon, cocido**

12 rebanada(s) (120g)

#### **mayonesa**

4 cda (mL)

#### **tomates**

8 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)

(160g)

#### **pepinillos**

4 punta (140g)

1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del "pan".
3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



**aceite**

1 cda (mL)

**sal**

2/3 cdita (4g)

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

**batatas / boniatos, cortado en gajos**

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta 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.

### Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

**brócoli congelado**

3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

29 1/3 onza(s) - 1086 kcal ● 186g protein ● 34g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

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

29 1/3 oz (821g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**limón y pimienta**

2 cda (13g)

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 3 ↗

Comer los día 3

### 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.

### Boniatos asados con romero

578 kcal ● 6g protein ● 26g fat ● 67g carbs ● 13g fiber



**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 (385g)

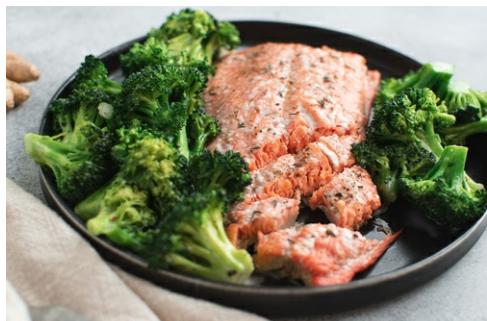
1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del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

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

### Salmón con brócoli al jengibre y coco

15 onza(s) de salmón - 1580 kcal ● 103g protein ● 115g fat ● 23g carbs ● 10g fiber



Rinde 15 onza(s) de salmón

**salmón**

15 oz (425g)

**leche de coco en lata**

5/8 lata (mL)

**brócoli, cortado en floretes**

2 1/2 tallo (378g)

**jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas**

1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.

2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.

3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**naranja**

2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

**naranja**

4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo con miel y mostaza

1385 kcal ● 138g protein ● 50g fat ● 81g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**mostaza Dijon**  
4 cucharada (62g)  
**miel**  
4 cucharada (85g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (567g)  
**mezcla de hojas verdes**  
5 taza (150g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
10 cucharada, en rodajas (113g)  
**aguacates, picado**  
5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

**mostaza Dijon**  
1/2 taza (125g)  
**miel**  
1/2 taza (170g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**mezcla de hojas verdes**  
10 taza (300g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
1 1/4 taza, en rodajas (225g)  
**aguacates, picado**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

## Almuerzo 6 ↗

Comer los día 7

### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Rinde 4 wrap(s)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

**salsa Frank's Red Hot**

1/3 taza (mL)

**lechuga romana**

4 hoja exterior (112g)

**aguacates, picado**

2/3 aguacate(s) (134g)

**aceite**

2/3 cda (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin**

**piel, cruda, en cubos**

16 oz (454g)

**tomates, cortado por la mitad**

1/3 taza de tomates cherry (50g)

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

703 kcal ● 8g protein ● 59g fat ● 8g carbs ● 27g fiber



**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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

24 oz - 1198 kcal ● 160g protein ● 50g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Rinde 24 oz

**tomates**

24 tomates cherry (408g)

**aceite de oliva**

4 cdita (mL)

**sal**

1 cdita (6g)

**aceitunas verdes**

24 grande (106g)

**pimienta negra**

1 cucharadita (1g)

**chile en polvo**

4 cdita (11g)

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

1 1/2 lbs (680g)

**albahaca fresca, desmenuzado**

24 hojas (12g)

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.

### 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 2 ↗

Comer los día 2

### Pechuga de pollo básica

32 onza(s) - 1270 kcal ● 202g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 0g fiber

Rinde 32 onza(s)



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

2 lbs (896g)

**aceite**

2 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.

### Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



**col rizada (collard greens)**  
13 1/3 oz (378g)  
**aceite**  
5/6 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 3 ↗

Comer los día 3

### Salmón con naranja y romero

18 oz - 1393 kcal ● 109g protein ● 80g fat ● 50g carbs ● 11g fiber



Rinde 18 oz

**salmón**  
3 filete(s) (170 g c/u) (510g)  
**romero, seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**naranja**  
3 naranja (462g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)

1. Sazona el salmón con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

## Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



### batatas / boniatos

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

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 enfrie 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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4

### Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



### col rizada (collard greens)

13 1/3 oz (378g)

#### aceite

5/6 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 desprendga 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.

### 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.

## Papas fritas de batata

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



**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)

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

### Col rizada (collard) con ajo

478 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 28g fiber



#### col rizada (collard greens)

1 1/2 lbs (680g)  
aceite  
1 1/2 cda (mL)  
sal  
3/8 cdita (2g)  
ajo, picado  
4 1/2 diente(s) (14g)

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.

### Salmón sencillo

16 onza(s) - 1027 kcal ● 93g protein ● 73g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

salmón  
16 oz (454g)  
aceite  
2 2/3 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno:  
**FRITURA EN SARTÉN:**  
Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.  
**HORNEADO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenude fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

## Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
4 taza (364g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Boniatos asados con romero

420 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 49g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**romero, seco**  
2/3 cda (2g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 2/3 cda (mL)  
**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 cdita, molido (3g)  
**romero, seco**  
1 1/3 cda (4g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergамино.
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.

### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s) - 938 kcal ● 82g protein ● 66g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**tomillo, seco**  
5/8 cdita, hojas (1g)  
**aceite**  
7/8 cda (mL)  
**salmón, con piel**  
14 oz (397g)  
**limón, cortado en gajos**  
5/8 grande (49g)

Para las 2 comidas:

**tomillo, seco**  
1 1/6 cdita, hojas (1g)  
**aceite**  
1 3/4 cda (mL)  
**salmón, con piel**  
1 3/4 lbs (794g)  
**limón, cortado en gajos**  
1 1/6 grande (98g)

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.
-