

# Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 3200 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.strongfastr.com>

## Day 1

3167 kcal ● 238g protein (30%) ● 196g fat (56%) ● 54g carbs (7%) ● 57g fiber (7%)

### Almuerzo

1615 kcal, 100g proteína, 19g carbohidratos netos, 106g grasa



[Aguacate](#)

351 kcal



[Wrap de lechuga con roast beef y aguacate](#)

4 wrap(s)- 1263 kcal

### Cena

1555 kcal, 138g proteína, 35g carbohidratos netos, 90g grasa



[Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces](#)

759 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

20 onza(s)- 794 kcal

## Day 2

3230 kcal ● 353g protein (44%) ● 145g fat (41%) ● 95g carbs (12%) ● 32g fiber (4%)

### Almuerzo

1675 kcal, 215g proteína, 60g carbohidratos netos, 55g grasa 1555 kcal, 138g proteína, 35g carbohidratos netos, 90g grasa



[Gajos de batata](#)

347 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)

32 onza(s)- 1130 kcal



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)

199 kcal

### Cena

1675 kcal, 215g proteína, 60g carbohidratos netos, 55g grasa 1555 kcal, 138g proteína, 35g carbohidratos netos, 90g grasa



[Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces](#)

759 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

20 onza(s)- 794 kcal

## Day 3

3221 kcal ● 283g protein (35%) ● 175g fat (49%) ● 97g carbs (12%) ● 34g fiber (4%)

### Almuerzo

1595 kcal, 134g proteína, 9g carbohidratos netos, 110g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)

119 kcal



[Salmón horneado lentamente con limón y tomillo](#)

22 onza(s)- 1474 kcal

### Cena

1630 kcal, 149g proteína, 88g carbohidratos netos, 65g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

21 oz- 1049 kcal



[Papas fritas al horno](#)

579 kcal

## Day 4

3221 kcal ● 283g protein (35%) ● 175g fat (49%) ● 97g carbs (12%) ● 34g fiber (4%)

### Almuerzo

1595 kcal, 134g proteína, 9g carbohidratos netos, 110g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)

119 kcal



[Salmón horneado lentamente con limón y tomillo](#)

22 onza(s)- 1474 kcal

### Cena

1630 kcal, 149g proteína, 88g carbohidratos netos, 65g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

21 oz- 1049 kcal



[Papas fritas al horno](#)

579 kcal

## Day 5

3171 kcal ● 240g protein (30%) ● 203g fat (58%) ● 34g carbs (4%) ● 63g fiber (8%)

### Almuerzo

1580 kcal, 114g proteína, 12g carbohidratos netos, 107g grasa



**Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate**  
4 wrap(s)- 1582 kcal

### Cena

1590 kcal, 126g proteína, 22g carbohidratos netos, 96g grasa



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**  
2 1/2 chuleta(s)- 1071 kcal



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

## Day 6

3171 kcal ● 240g protein (30%) ● 203g fat (58%) ● 34g carbs (4%) ● 63g fiber (8%)

### Almuerzo

1580 kcal, 114g proteína, 12g carbohidratos netos, 107g grasa



**Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate**  
4 wrap(s)- 1582 kcal

### Cena

1590 kcal, 126g proteína, 22g carbohidratos netos, 96g grasa



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**  
2 1/2 chuleta(s)- 1071 kcal



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

## Day 7

3177 kcal ● 244g protein (31%) ● 164g fat (47%) ● 146g carbs (18%) ● 34g fiber (4%)

### Almuerzo

1570 kcal, 113g proteína, 89g carbohidratos netos, 78g grasa



**Remolachas**  
6 remolachas- 145 kcal



**Muslos de pollo con piel, miel y mostaza**  
16 onza(s)- 1116 kcal



**Papas fritas de batata**  
309 kcal

### Cena

1605 kcal, 131g proteína, 57g carbohidratos netos, 87g grasa



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
633 kcal



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



## Dulces

- jarabe de arce**  
8 1/2 cdita (mL)
- miel**  
1 cda (21g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces**  
17 cda, picado (119g)

## Especias y hierbas

- vinagre de sidra de manzana**  
2 cda (32g)
- mostaza**  
4 cdita (20g)
- sal**  
5 1/2 cdita (32g)
- pimienta negra**  
3 g (3g)
- chile en polvo**  
7 cdita (19g)
- albahaca fresca**  
42 hojas (21g)
- tomillo, seco**  
3 g (3g)
- comino molido**  
2 1/2 cda (15g)
- coriandro molido**  
2 1/2 cda (13g)
- alcaparras**  
1 cucharada, escurrida (9g)
- mostaza marrón tipo deli**  
1 1/2 cda (23g)
- ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)
- pimentón**  
1/4 cdita (1g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva**  
7 oz (mL)
- aceite**  
16 cda (mL)
- salsa para marinar**  
1 taza (mL)

## Frutas y jugos

- manzanas**  
1 1/2 pequeño (7 cm diá.) (211g)
- aguacates**  
7 aguacate(s) (1407g)
- jugo de limón**  
1 cdita (mL)
- aceitunas verdes**  
42 grande (185g)
- limón**  
2 grande (154g)

## Verduras y productos vegetales

- cole de Bruselas**  
6 1/2 taza (561g)
- lechuga romana**  
12 hoja exterior (336g)
- tomates**  
9 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1202g)
- batatas / boniatos**  
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (545g)
- col rizada (collard greens)**  
4 1/2 lbs (2098g)
- ajo**  
23 1/2 diente(s) (70g)
- patatas**  
3 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1107g)
- chalotas**  
1 chalota (113g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
6 remolacha(s) (300g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
7 lbs (3207g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 lbs (454g)

## Salchichas y fiambres

- fiambre de roast beef**  
1 lbs (454g)
- fiambres de jamón**  
2 lbs (907g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón**  
2 3/4 lbs (1248g)
- tilapia, cruda**  
1 1/4 lbs (567g)

## Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
5 chuleta (925g)
- bacon, cocido**  
16 rebanada(s) (160g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Aguacate

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



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

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

## Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

4 wrap(s) - 1263 kcal ● 96g protein ● 77g fat ● 15g carbs ● 32g fiber



Rinde 4 wrap(s)  
**lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)  
**mostaza**  
4 cdita (20g)  
**fiambre de roast beef**  
1 lbs (454g)  
**aguacates, en rodajas**  
2 aguacate(s) (402g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
2 tomate ciruela (124g)

1. Arme el wrap a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

## 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.

### Pechuga de pollo marinada

32 onza(s) - 1130 kcal ● 202g protein ● 34g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (896g)  
**salsa para marinar**  
1 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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.

### Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



**col rizada (collard greens)**  
10 oz (284g)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)

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 desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

### Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 diente(s) (7g)

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 horneado lentamente con limón y tomillo

22 onza(s) - 1474 kcal ● 128g protein ● 103g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**tomillo, seco**  
1 cdita, hojas (1g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**salmon, con piel**  
22 oz (624g)  
**limón, cortado en gajos**  
1 grande (77g)

Para las 2 comidas:

**tomillo, seco**  
2 cdita, hojas (2g)  
**aceite**  
2 3/4 cda (mL)  
**salmon, con piel**  
2 3/4 lbs (1248g)  
**limón, cortado en gajos**  
2 grande (154g)

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.

## Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

### Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

4 wrap(s) - 1582 kcal ● 114g protein ● 107g fat ● 12g carbs ● 29g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)  
**bacon, cocido**  
8 rebanada(s) (80g)  
**fiambres de jamón**  
1 lbs (454g)  
**aguacates, en rodajas**  
2 aguacate(s) (402g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana**  
8 hoja exterior (224g)  
**bacon, cocido**  
16 rebanada(s) (160g)  
**fiambres de jamón**  
2 lbs (907g)  
**aguacates, en rodajas**  
4 aguacate(s) (804g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Ponga el jamón, el tocino y el aguacate en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

## Almuerzo 5

Comer los día 7

### Remolachas

6 remolachas - 145 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Rinde 6 remolachas

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

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

16 onza(s) - 1116 kcal ● 103g protein ● 69g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 16 onza(s)

**mostaza marrón tipo deli**  
1 1/2 cda (23g)  
**miel**  
1 cda (21g)  
**tomillo, seco**  
1 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 lbs (454g)

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

### Papas fritas de batata

309 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 46g carbs ● 8g fiber



**aceite de oliva**  
5/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**pimentón**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**batatas / boniatos, pelado**  
9 1/3 oz (265g)

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 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

759 kcal ● 12g protein ● 58g fat ● 35g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**  
3 cdita (mL)  
**nueces**  
6 cda, picado (42g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (11g)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 1/4 taza (198g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
6 cdita (mL)  
**nueces**  
12 cda, picado (84g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/2 cda (22g)  
**aceite de oliva**  
4 1/2 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1 pequeño (7 cm diá.) (149g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
4 1/2 taza (396g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Pechuga de pollo básica

2 onza(s) - 794 kcal ● 126g protein ● 32g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**aceite**  
2 1/2 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

21 oz - 1049 kcal ● 140g protein ● 43g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
21 tomates cherry (357g)  
**aceite de oliva**  
3 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
7/8 cdita (5g)  
**aceitunas verdes**  
21 grande (92g)  
**pimienta negra**  
1 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
3 1/2 cdita (9g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (595g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
21 hojas (11g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
42 tomates cherry (714g)  
**aceite de oliva**  
7 cdita (mL)  
**sal**  
1 3/4 cdita (11g)  
**aceitunas verdes**  
42 grande (185g)  
**pimienta negra**  
1 3/4 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
7 cdita (19g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/2 lbs (1191g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
42 hojas (21g)

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.

### Papas fritas al horno

579 kcal ● 9g protein ● 22g fat ● 74g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**patatas**

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas**

3 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1107g)

**aceite**

3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

---

### Cena 3

Comer los día 5 y día 6

#### Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 1/2 chuleta(s) - 1071 kcal ● 103g protein ● 69g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**

5/8 cdita (4g)

**comino molido**

1 1/4 cda (8g)

**coriandro molido**

1 1/4 cda (6g)

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**

2 1/2 chuleta (463g)

**pimienta negra**

1/3 cucharadita (0g)

**ajo, picado**

3 3/4 diente(s) (11g)

**aceite de oliva, dividido**

2 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**

1 1/4 cdita (8g)

**comino molido**

2 1/2 cda (15g)

**coriandro molido**

2 1/2 cda (13g)

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**

5 chuleta (925g)

**pimienta negra**

5 pizca (1g)

**ajo, picado**

7 1/2 diente(s) (23g)

**aceite de oliva, dividido**

5 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

---

#### Col rizada (collard) con ajo

518 kcal ● 23g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 30g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
26 oz (737g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
5 diente(s) (15g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
3 1/4 lbs (1474g)  
**aceite**  
3 1/4 cda (mL)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**ajo, picado**  
9 3/4 diente(s) (29g)

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 4 ↗

Comer los día 7

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal ● 10g protein ● 48g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



**jarabe de arce**  
2 1/2 cdita (mL)  
**nueces**  
5 cda, picado (35g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
5/8 cda (9g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 taza (165g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Tilapia con salsa de tomates y alcaparras

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



Rinde 20 oz de tilapia

**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)

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.

