

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 3300 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

3244 kcal ● 328g protein (40%) ● 169g fat (47%) ● 64g carbs (8%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1645 kcal, 165g proteína, 28g carbohidratos netos, 85g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
691 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
24 onza(s)- 952 kcal

Cena

1600 kcal, 162g proteína, 36g carbohidratos netos, 85g grasa



[Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria](#)
1236 kcal



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal

Day 2

3302 kcal ● 276g protein (33%) ● 194g fat (53%) ● 49g carbs (6%) ● 64g fiber (8%)

Almuerzo

1635 kcal, 102g proteína, 25g carbohidratos netos, 109g grasa



[Wrap de lechuga con pavo, tocino y aguacate](#)
3 1/2 wrap(s)- 1108 kcal



[Aguacate](#)
527 kcal

Cena

1665 kcal, 174g proteína, 24g carbohidratos netos, 85g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
704 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
26 onza(s)- 962 kcal

Day 3

3258 kcal ● 288g protein (35%) ● 186g fat (51%) ● 63g carbs (8%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1590 kcal, 114g proteína, 39g carbohidratos netos, 100g grasa



[Fideos de calabacín al ajo](#)
652 kcal



[Hamburguesas de pavo bajas en carbohidratos](#)
4 hamburguesa(s) de pavo- 940 kcal

Cena

1665 kcal, 174g proteína, 24g carbohidratos netos, 85g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
704 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
26 onza(s)- 962 kcal

Day 4

3232 kcal ● 252g protein (31%) ● 182g fat (51%) ● 97g carbs (12%) ● 48g fiber (6%)

Almuerzo

1590 kcal, 114g proteína, 39g carbohidratos netos, 100g grasa



Fideos de calabacín al ajo

652 kcal



Hamburguesas de pavo bajas en carbohidratos

4 hamburguesa(s) de pavo- 940 kcal

Cena

1640 kcal, 139g proteína, 58g carbohidratos netos, 82g grasa



Papas fritas de batata

221 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

645 kcal



Pechuga de pollo picante con ajo y lima

20 onza(s)- 775 kcal

Day 5

3288 kcal ● 239g protein (29%) ● 195g fat (53%) ● 103g carbs (12%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1650 kcal, 101g proteína, 45g carbohidratos netos, 113g grasa



Ensalada de bistec y remolacha

1406 kcal



Arroz de coliflor

4 taza(s)- 242 kcal

Cena

1640 kcal, 139g proteína, 58g carbohidratos netos, 82g grasa



Papas fritas de batata

221 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

645 kcal



Pechuga de pollo picante con ajo y lima

20 onza(s)- 775 kcal

Day 6

3268 kcal ● 235g protein (29%) ● 210g fat (58%) ● 76g carbs (9%) ● 34g fiber (4%)

Almuerzo

1650 kcal, 101g proteína, 45g carbohidratos netos, 113g grasa



Ensalada de bistec y remolacha

1406 kcal



Arroz de coliflor

4 taza(s)- 242 kcal

Cena

1620 kcal, 135g proteína, 31g carbohidratos netos, 98g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

18 2/3 onza(s)- 1302 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal

Day 7

3260 kcal ● 270g protein (33%) ● 199g fat (55%) ● 62g carbs (8%) ● 34g fiber (4%)

Almuerzo

1640 kcal, 136g proteína, 31g carbohidratos netos, 102g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Salteado de ternera con pimientos

1541 kcal

Cena

1620 kcal, 135g proteína, 31g carbohidratos netos, 98g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

18 2/3 onza(s)- 1302 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite
6 1/3 oz (mL)
- aceite de oliva
16 1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
12 3/4 cda (mL)

Especias y hierbas

- tomillo, seco
4 1/2 g (5g)
- ajo en polvo
7 cdita (22g)
- sal
7 1/2 cdita (46g)
- pimienta negra
6 cdita, molido (14g)
- limón y pimienta
3 1/4 cda (22g)
- mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)
- cebolla en polvo
2 cdita (5g)
- pimentón
5/8 cdita (1g)
- ají cayena
3/8 cdita (1g)
- mostaza marrón tipo deli
3 1/2 cda (52g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cucharadita (mL)

Verduras y productos vegetales

- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 1/3 lbs (612g)
- zanahorias
1 1/2 mediana (99g)
- hojas de kale
1 1/2 manojo (255g)
- cebolla
2 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (248g)
- tomates
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1155g)
- lechuga romana
1/2 cabeza (348g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
8 1/2 lbs (3864g)
- pavo molido, crudo
2 lbs (907g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 1/3 lbs (1058g)

Productos de frutos secos y semillas

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

Frutas y jugos

- aguacates
9 1/2 aguacate(s) (1935g)
- limón
1 1/2 pequeña (87g)
- jugo de lima
16 1/2 cda (mL)
- jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo
14 oz (397g)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
7 rebanada(s) (70g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
11 taza (330g)
- coliflor congelada
8 taza (907g)

Productos de res

- sirloin, crudo
3 1/4 lbs (1474g)

Dulces

- miel
2 1/3 cda (49g)

- calabacín**
8 mediana (1568g)
 - ajo**
15 1/2 diente(s) (47g)
 - sombrero de portabella**
8 pieza entera (1128g)
 - batatas / boniatos**
13 1/4 oz (378g)
 - brócoli**
3 taza, picado (273g)
 - col rizada (collard greens)**
2 lbs (907g)
 - pimiento**
2 3/4 mediana (327g)
 - jengibre fresco**
2 3/4 cda (17g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada simple de kale y aguacate

691 kcal ● 14g protein ● 46g fat ● 28g carbs ● 27g fiber



hojas de kale, troceado
1 1/2 manojo (255g)
aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/2 lbs (672g)

aceite

1 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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Wrap de lechuga con pavo, tocino y aguacate

3 1/2 wrap(s) - 1108 kcal ● 96g protein ● 65g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



Rinde 3 1/2 wrap(s)

mostaza Dijon

1 3/4 cda (26g)

lechuga romana

3 1/2 hoja exterior (98g)

fiambres de pavo

14 oz (397g)

bacon, cocido

7 rebanada(s) (70g)

tomates

7 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)

(140g)

aguacates, en rodajas

7/8 aguacate(s) (176g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.

2. Unte la mostaza en el interior de la hoja.

3. Coloque el pavo, el aguacate, el tocino y los tomates sobre la mostaza.

4. Enrolle la hoja. Sirva.

Aguacate

527 kcal ● 6g protein ● 44g fat ● 6g carbs ● 20g fiber



aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

jugo de limón

1 1/2 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 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Fideos de calabacín al ajo

652 kcal ● 10g protein ● 56g fat ● 17g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
4 cda (mL)
calabacín
4 mediana (784g)
ajo, finamente picado
2 diente (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
8 cda (mL)
calabacín
8 mediana (1568g)
ajo, finamente picado
4 diente (12g)

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.

Hamburguesas de pavo bajas en carbohidratos

4 hamburguesa(s) de pavo - 940 kcal ● 104g protein ● 44g fat ● 22g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

sombrero de portabella
4 pieza entera (564g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
aceite
1/2 cda (mL)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1 cdita (2g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
tomates, en rodajas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

Para las 2 comidas:

sombrero de portabella
8 pieza entera (1128g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
aceite
1 cda (mL)
pavo molido, crudo
2 lbs (907g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
cebolla en polvo
2 cdita (5g)
pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
sal
2 cdita (12g)
tomates, en rodajas
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

1. En un bol grande, combina el pavo y todos los condimentos. Mezcla bien.
2. Forma la mezcla de pavo en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa de pavo y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que se dore y se cocine al punto deseado, aproximadamente 4-6 minutos por lado.
4. Si lo deseas, tosta el sombrero de champiñón en la sartén un par de minutos, con el lado inferior hacia abajo. Una vez tostado, coloca el sombrero con el lado plano hacia arriba en un plato y cubre con tomate y hojas verdes. Coloca la hamburguesa de pavo encima y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de bistec y remolacha

1406 kcal ● 97g protein ● 95g fat ● 33g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

sirloin, crudo
15 oz (425g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

sirloin, crudo
30 oz (851g)
mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
brócoli
3 taza, picado (273g)
aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
6 remolacha(s) (300g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

Arroz de coliflor

4 taza(s) - 242 kcal ● 4g protein ● 18g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
4 taza (454g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
8 taza (907g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.

2. Vierte el aderezo al servir.

Salteado de ternera con pimientos

1541 kcal ● 132g protein ● 99g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

ajo, picado

5 1/2 diente(s) (17g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sirloin, crudo, cortado en tiras finas

22 oz (623g)

pimiento, cortado en láminas finas

2 3/4 mediana (327g)

jengibre fresco, picado

2 3/4 cda (17g)

cebolla, en rodajas

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (76g)

1. Coloca tiras de ternera en un bol y espolvorea con pimienta. Mezcla para cubrir.

2. Añade aceite a una sartén a fuego medio-alto y añade los pimientos, las cebollas, el jengibre y el ajo; cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente. Transfiere a un plato.

3. Pon la ternera en la sartén y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos.

4. Vuelve a añadir las verduras a la sartén y cocina durante otro minuto aproximadamente.

5. Servir.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1236 kcal ● 145g protein ● 56g fat ● 31g carbs ● 9g fiber



aceite
2 3/4 cda (mL)
tomillo, seco
2/3 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
2/3 lbs (312g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
22 oz (616g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/2 mediana (84g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. 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 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tomate y aguacate

704 kcal ● 9g protein ● 55g fat ● 20g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

cebolla
3 cucharada, picada (45g)
jugo de lima
3 cda (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (302g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(185g)

Para las 2 comidas:

cebolla
6 cucharada, picada (90g)
jugo de lima
6 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
aguacates, en cubos
3 aguacate(s) (603g)
tomates, en cubos
3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(369g)

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 con limón y pimienta

26 onza(s) - 962 kcal ● 165g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
26 oz (728g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/2 cda (11g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/4 lbs (1456g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3 1/4 cda (22g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Papas fritas de batata

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5/6 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
pimentón
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, pelado
13 1/3 oz (378g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

645 kcal ● 8g protein ● 50g fat ● 18g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

cebolla
2 3/4 cucharada, picada (41g)
jugo de lima
2 3/4 cda (mL)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (276g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(169g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/3 taza, picada (83g)
jugo de lima
5 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
sal
1 1/2 cdita (8g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
aguacates, en cubos
2 3/4 aguacate(s) (553g)
tomates, en cubos
2 3/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(338g)

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

20 onza(s) - 775 kcal ● 127g protein ● 26g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
5/8 cdita (4g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
ají cayena
1/6 cdita (0g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
tomillo, seco
1/6 cdita, molido (0g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 2/3 cdita (5g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/4 cdita (7g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
ají cayena
3/8 cdita (1g)
pimentón
1/6 cdita (0g)
tomillo, seco
3/8 cdita, molido (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1120g)
jugo de lima
5 cda (mL)
ajo en polvo
3 1/3 cdita (10g)
aceite de oliva
1 2/3 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 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli
3 1/2 cda (52g)
miel
2 1/3 cda (49g)
tomillo, seco
2 1/3 cdita, molido (3g)
sal
5/8 cdita (3g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 1/3 lbs (1058g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)

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.
-