

# Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 3400 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

3389 kcal ● 218g protein (26%) ● 232g fat (62%) ● 64g carbs (8%) ● 42g fiber (5%)

### Almuerzo

1665 kcal, 100g proteína, 38g carbohidratos netos, 112g grasa



[Pavo molido básico](#)

14 onza- 657 kcal



[Coles de Bruselas asadas](#)

463 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)

543 kcal

### Cena

1725 kcal, 118g proteína, 26g carbohidratos netos, 119g grasa



[Almendras tostadas](#)

3/4 taza(s)- 665 kcal



[Ensalada sencilla de sardinas](#)

1061 kcal

## Day 2

3389 kcal ● 218g protein (26%) ● 232g fat (62%) ● 64g carbs (8%) ● 42g fiber (5%)

### Almuerzo

1665 kcal, 100g proteína, 38g carbohidratos netos, 112g grasa



[Pavo molido básico](#)

14 onza- 657 kcal



[Coles de Bruselas asadas](#)

463 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)

543 kcal

### Cena

1725 kcal, 118g proteína, 26g carbohidratos netos, 119g grasa



[Almendras tostadas](#)

3/4 taza(s)- 665 kcal



[Ensalada sencilla de sardinas](#)

1061 kcal

## Day 3

3581 kcal ● 237g protein (27%) ● 205g fat (52%) ● 157g carbs (17%) ● 39g fiber (4%)

### Almuerzo

1660 kcal, 124g proteína, 24g carbohidratos netos, 111g grasa



[Muslos de pollo con limón y aceitunas](#)

18 oz- 1315 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

345 kcal

### Cena

1920 kcal, 113g proteína, 133g carbohidratos netos, 95g grasa



[Muslos de pollo con miel y mostaza](#)

2 2/3 oz- 1139 kcal



[Gajos de batata](#)

782 kcal



## Day 4

3428 kcal ● 257g protein (30%) ● 225g fat (59%) ● 55g carbs (6%) ● 39g fiber (5%)

### Almuerzo

1660 kcal, 124g proteína, 24g carbohidratos netos, 111g grasa



**Muslos de pollo con limón y aceitunas**  
18 oz- 1315 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal

### Cena

1770 kcal, 133g proteína, 31g carbohidratos netos, 114g grasa



**Ensalada mixta**  
364 kcal



**Pollo frito bajo en carbohidratos**  
24 onza(s)- 1404 kcal

## Day 5

3357 kcal ● 218g protein (26%) ● 228g fat (61%) ● 51g carbs (6%) ● 57g fiber (7%)

### Almuerzo

1695 kcal, 141g proteína, 23g carbohidratos netos, 101g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
1418 kcal

### Cena

1660 kcal, 77g proteína, 29g carbohidratos netos, 127g grasa



**Nueces**  
2/3 taza(s)- 466 kcal



**Ensalada con tortita de salmón**  
4 tortita (~3 oz cada una)- 1196 kcal

## Day 6

3357 kcal ● 218g protein (26%) ● 228g fat (61%) ● 51g carbs (6%) ● 57g fiber (7%)

### Almuerzo

1695 kcal, 141g proteína, 23g carbohidratos netos, 101g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
1418 kcal

### Cena

1660 kcal, 77g proteína, 29g carbohidratos netos, 127g grasa



**Nueces**  
2/3 taza(s)- 466 kcal



**Ensalada con tortita de salmón**  
4 tortita (~3 oz cada una)- 1196 kcal

## Day 7

3429 kcal ● 227g protein (26%) ● 230g fat (60%) ● 75g carbs (9%) ● 37g fiber (4%)

### Almuerzo

1740 kcal, 118g proteína, 55g carbohidratos netos, 103g grasa



**Muslos de pollo con piel, miel y mostaza**  
8 onza(s)- 558 kcal



**Ensalada mixta**  
424 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
759 kcal

### Cena

1690 kcal, 109g proteína, 20g carbohidratos netos, 128g grasa



**Muslos de pollo paleo con champiñones**  
15 oz- 1499 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal



## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
2 taza, entera (304g)
- ☐ nueces  
1 1/3 taza, sin cáscara (133g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
34 1/4 taza (1028g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
12 cda (mL)
- ☐ Pollo, muslos, con piel  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ chicharrones  
3/4 oz (21g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite  
8 lata (736g)
- ☐ salmón enlatado  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ atún enlatado  
6 1/2 lata (1118g)

## Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
4 2/3 lbs (2125g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva  
15 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
9 1/2 oz (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1 oz (24g)
- ☐ pimienta negra  
1/4 oz (8g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli  
2 cda (31g)

## Dulces

- ☐ miel  
2 cda (39g)

## Frutas y jugos

- ☐ limón  
2 1/2 grande (213g)
- ☐ aceitunas verdes  
1 1/2 lata pequeña (~57 g) (96g)
- ☐ aguacates  
6 3/4 aguacate(s) (1357g)
- ☐ jugo de limón  
4 cda (mL)
- ☐ jugo de lima  
6 1/2 cdita (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo (listo para servir)  
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante  
1 1/2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
4 grande (200g)

## Bebidas

- ☐ agua  
5/8 taza(s) (mL)

## Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo  
4 2/3 rebanada(s) (132g)



- ☐ **tomillo, seco**  
2 cdita, molido (3g)
- ☐ **romero, seco**  
3/4 cda (2g)
- ☐ **condimento cajún**  
1 cdita (2g)

## **Verduras y productos vegetales**

- ☐ **coles de Bruselas**  
2 lbs (907g)
  - ☐ **calabacín**  
9 mediana (1764g)
  - ☐ **ajo**  
8 diente(s) (23g)
  - ☐ **batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
  - ☐ **hojas de kale**  
1 1/2 manojo (255g)
  - ☐ **lechuga romana**  
3 1/4 corazones (1625g)
  - ☐ **tomates**  
8 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (1001g)
  - ☐ **cebolla roja**  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (89g)
  - ☐ **pepino**  
5/6 pepino (21 cm) (245g)
  - ☐ **zanahorias**  
3 1/4 pequeño (14 cm de largo) (163g)
  - ☐ **cebolla**  
1 1/2 pequeña (114g)
  - ☐ **champiñones**  
10 oz (284g)
-



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pavo molido básico

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



Para una sola comida:

**pavo molido, crudo**  
14 oz (397g)  
**aceite**  
1 3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pavo molido, crudo**  
1 3/4 lbs (794g)  
**aceite**  
3 1/2 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.

### Coles de Bruselas asadas

463 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 24g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**coles de Bruselas**  
16 oz (454g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**coles de Bruselas**  
32 oz (907g)  
**aceite de oliva**  
4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

### Fideos de calabacín al ajo

543 kcal ● 8g protein ● 47g fat ● 14g carbs ● 7g fiber





Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
3 1/3 cda (mL)  
**calabacín**  
3 1/3 mediana (653g)  
**ajo, finamente picado**  
1 2/3 diente (5g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
6 2/3 cda (mL)  
**calabacín**  
6 2/3 mediana (1307g)  
**ajo, finamente picado**  
3 1/3 diente (10g)

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.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Muslos de pollo con limón y aceitunas

18 oz - 1315 kcal ● 117g protein ● 88g fat ● 10g carbs ● 5g fiber





Para una sola comida:

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

3 muslo(s) (510g)

**sal**

3/8 cdita (2g)

**pimienta negra**

3/4 cdita, molido (2g)

**romero, seco**

3/8 cda (1g)

**aceite de oliva**

3/8 cda (mL)

**limón**

3/4 grande (63g)

**aceitunas verdes**

3/4 lata pequeña (~57 g) (48g)

**caldo de pollo (listo para servir)**

3/8 taza(s) (mL)

**ajo, picado**

2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

6 muslo(s) (1020g)

**sal**

3/4 cdita (5g)

**pimienta negra**

1 1/2 cdita, molido (3g)

**romero, seco**

3/4 cda (2g)

**aceite de oliva**

3/4 cda (mL)

**limón**

1 1/2 grande (126g)

**aceitunas verdes**

1 1/2 lata pequeña (~57 g) (96g)

**caldo de pollo (listo para servir)**

3/4 taza(s) (mL)

**ajo, picado**

4 1/2 diente(s) (14g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

## Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**

3/4 manojo (128g)

**aguacates, troceado**

3/4 aguacate(s) (151g)

**limón, exprimido**

3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

**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.



# Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

## Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal  10g protein  22g fat  4g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de atún con aguacate

1418 kcal  132g protein  78g fat  19g carbs  27g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (327g)  
**jugo de lima**  
3 1/4 cdita (mL)  
**sal**  
3 1/4 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 1/4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 1/4 taza (98g)  
**atún enlatado**  
3 1/4 lata (559g)  
**tomates**  
13 cucharada, picada (146g)  
**cebolla, finamente picado**  
5/6 pequeña (57g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
3 1/4 aguacate(s) (653g)  
**jugo de lima**  
6 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharada (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
6 1/2 taza (195g)  
**atún enlatado**  
6 1/2 lata (1118g)  
**tomates**  
1 1/2 taza, picada (293g)  
**cebolla, finamente picado**  
1 1/2 pequeña (114g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

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

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

**mostaza marrón tipo deli**

3/4 cda (11g)

**miel**

1/2 cda (11g)

**tomillo, seco**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

1/2 lbs (227g)

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.

### Ensalada mixta

424 kcal ● 15g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



**lechuga romana, rallado**

1 3/4 corazones (875g)

**tomates, cortado en cubitos**

1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (159g)

**aderezo para ensaladas**

1/4 taza (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/2 pepino (21 cm) (132g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

1 3/4 pequeño (14 cm de largo) (88g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Fideos de calabacín con tocino

759 kcal ● 52g protein ● 54g fat ● 10g carbs ● 5g fiber





**calabacín**  
2 1/3 mediana (457g)  
**tocino crudo**  
4 2/3 rebanada(s) (132g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

---

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Almendras tostadas

3/4 taza(s) - 665 kcal ● 23g protein ● 53g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
3/4 taza, entera (107g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1 1/2 taza, entera (215g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada sencilla de sardinas

1061 kcal ● 96g protein ● 66g fat ● 17g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
6 cda (mL)  
**sardinas, enlatadas en aceite, escurrido**  
4 lata (368g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
12 taza (360g)  
**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
12 cda (mL)  
**sardinas, enlatadas en aceite, escurrido**  
8 lata (736g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Muslos de pollo con miel y mostaza

2 2/3 oz - 1139 kcal ● 103g protein ● 69g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 2/3 oz

**mostaza marrón tipo deli**  
1 1/3 cda (20g)  
**tomillo, seco**  
1 1/3 cdita, molido (2g)  
**miel**  
1 1/3 cda (28g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
2 2/3 muslo(s) (453g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

### Gajos de batata

782 kcal ● 10g protein ● 26g fat ● 109g carbs ● 19g fiber





**aceite**  
2 1/4 cda (mL)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Ensalada mixta

364 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



**lechuga romana, rallado**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Pollo frito bajo en carbohidratos

24 onza(s) - 1404 kcal ● 120g protein ● 102g fat ● 1g carbs ● 0g fiber





Rinde 24 onza(s)

**salsa picante**  
1 1/2 cda (mL)

**condimento cajún**  
1 cedita (2g)

**Pollo, muslos, con piel**  
1 1/2 lbs (680g)

**chicharrones, machacado**  
3/4 oz (21g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Nueces

2/3 taza(s) - 466 kcal ● 10g protein ● 43g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
2/3 taza, sin cáscara (67g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
1 1/3 taza, sin cáscara (133g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada con tortita de salmón

4 tortita (~3 oz cada una) - 1196 kcal ● 67g protein ● 84g fat ● 24g carbs ● 20g fiber





Para una sola comida:

**salmón enlatado**  
10 oz (283g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)  
**jugo de limón**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**tomates, picado**  
2 tomate roma (160g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

**salmón enlatado**  
1 1/4 lbs (567g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**mezcla de hojas verdes**  
12 taza (360g)  
**aderezo para ensaladas**  
8 cda (mL)  
**jugo de limón**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
4 cda (mL)  
**tomates, picado**  
4 tomate roma (320g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
2 aguacate(s) (402g)

1. En un bol pequeño, mezcla el salmón, el huevo, el limón y sal/pimienta (al gusto) hasta que esté bien incorporado. Forma tortitas (aproximadamente 3 oz por tortita).
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade las tortitas de salmón, cocinando unos minutos por cada lado hasta que estén crujientes por fuera y hechas por dentro.
3. Mezcla las hojas verdes con aguacate, tomate y aderezo y cubre con la tortita de salmón. Sirve.

---

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

---

### Muslos de pollo paleo con champiñones

15 oz - 1499 kcal ● 105g protein ● 116g fat ● 7g carbs ● 3g fiber





Rinde 15 oz

**pimienta negra**

1/3 cucharadita (0g)

**aceite de oliva**

3 3/4 cda (mL)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

2 1/2 muslo(s) (425g)

**sal**

1/3 cucharadita (1g)

**agua**

5/8 taza(s) (mL)

**champiñones, cortado en rodajas de**

**1/4 pulgada de grosor**

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbre las ligeramente con papel de aluminio; reserva.
6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.



## Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



### mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

### tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

### aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.