

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 3500 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 3490 kcal ● 225g protein (26%) ● 201g fat (52%) ● 131g carbs (15%) ● 65g fiber (7%)

Almuerzo
1705 kcal, 103g proteína, 77g carbohidratos netos, 89g grasa



- **Papas fritas de batata**
265 kcal
- **Col rizada (collard) con ajo**
637 kcal
- **Salmón con miel y mostaza Dijon**
12 oz- 803 kcal

Cena
1785 kcal, 122g proteína, 54g carbohidratos netos, 111g grasa



- **Alitas de pollo estilo indio**
32 onza(s)- 1320 kcal
- **Medallones de batata**
1 1/2 batata- 464 kcal

Day 2 3554 kcal ● 264g protein (30%) ● 187g fat (47%) ● 145g carbs (16%) ● 60g fiber (7%)

Almuerzo
1775 kcal, 113g proteína, 113g carbohidratos netos, 87g grasa



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

Cena
1775 kcal, 152g proteína, 32g carbohidratos netos, 100g grasa



- **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
7 mitad(es) de pimiento(s)- 1595 kcal
- **Semillas de calabaza**
183 kcal

Day 3 3474 kcal ● 287g protein (33%) ● 203g fat (53%) ● 55g carbs (6%) ● 69g fiber (8%)

Almuerzo
1695 kcal, 135g proteína, 23g carbohidratos netos, 103g grasa

- **Almendras tostadas**
1/2 taza(s)- 388 kcal
- **Ensalada de atún con aguacate**
1309 kcal

Cena
1775 kcal, 152g proteína, 32g carbohidratos netos, 100g grasa


- **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
7 mitad(es) de pimiento(s)- 1595 kcal
- **Semillas de calabaza**
183 kcal

Day 4


3509 kcal254g protein (29%)139g fat (36%)255g carbs (29%)55g fiber (6%)

Almuerzo

1740 kcal, 195g proteína, 111g carbohidratos netos, 49g grasa

- 

Papas fritas de batata

706 kcal
- 

Pechuga de pollo marinada


29 1/3 onza(s)- 1036 kcal

Cena


1765 kcal, 60g proteína, 144g carbohidratos netos, 90g grasa

- 

Guisantes sugar snap

164 kcal
- 

Bratwurst en sartén

956 kcal
- 

Batatas al horno


3 batata(s)- 647 kcal

Day 5


3456 kcal251g protein (29%)207g fat (54%)89g carbs (10%)60g fiber (7%)

Almuerzo

1750 kcal, 142g proteína, 18g carbohidratos netos, 114g grasa

- 

Pollo relleno de pimiento asado

20 oz- 1429 kcal
- 

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal

Cena

1710 kcal, 108g proteína, 71g carbohidratos netos, 92g grasa

- 

Bol de pollo, brócoli y batata

858 kcal
- 

Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 499 kcal
- 

Aguacate


351 kcal

Day 6


3540 kcal334g protein (38%)201g fat (51%)40g carbs (5%)59g fiber (7%)

Almuerzo

1815 kcal, 117g proteína, 19g carbohidratos netos, 125g grasa

- 

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate


4 wrap(s)- 1582 kcal
- 

Ensalada de tomate y aguacate


235 kcal

Cena


1725 kcal, 217g proteína, 21g carbohidratos netos, 76g grasa

- 

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal
- 

Arroz de coliflor con tocino

2 1/2 taza(s)- 408 kcal
- 

Pechuga de pollo con limón y pimienta

28 onza(s)- 1036 kcal

Day 7

3540 kcal ● 334g protein (38%) ● 201g fat (51%) ● 40g carbs (5%) ● 59g fiber (7%)

Almuerzo

1815 kcal, 117g proteína, 19g carbohidratos netos, 125g grasa



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



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

1725 kcal, 217g proteína, 21g carbohidratos netos, 76g grasa



Col rizada (collard) con ajo
279 kcal



Arroz de coliflor con tocino
2 1/2 taza(s)- 408 kcal



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



Grasas y aceites

- ☐ aceite
8 1/3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 taza (mL)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 lbs (2725g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1 1/4 lbs (568g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 oz (45g)
- ☐ curry en polvo
3 cda (19g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)
- ☐ pimentón
3 3/4 cdita (9g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ mostaza Dijon
2 cda (30g)
- ☐ comino molido
1 1/4 cda (8g)
- ☐ coriandro molido
1 1/4 cda (6g)
- ☐ orégano seco
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ limón y pimienta
3 1/2 cda (24g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas / boniatos
13 batata, 12,5 cm de largo (2698g)
- ☐ col rizada (collard greens)
4 3/4 lbs (2155g)
- ☐ ajo
19 diente(s) (57g)
- ☐ pimienta
8 grande (1309g)
- ☐ cebolla
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (306g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)
- ☐ atún enlatado
10 lata (1720g)

Dulces

- ☐ miel
1 cda (21g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
11 aguacate(s) (2211g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ almendras
1 taza, entera (143g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 1/2 chuleta (463g)
- ☐ tocino crudo
5 rebanada(s) (142g)
- ☐ bacon, cocido
16 rebanada(s) (160g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ pimientos rojos asados
1 2/3 pepper(s) (117g)
- ☐ coliflor congelada
5 taza (567g)

Salchichas y fiambres

- ☐ bratwurst de cerdo, cocida
9 1/4 oz (265g)
- ☐ fiambres de jamón
2 lbs (907g)

- ☐ **tomates**
2 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (258g)
 - ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**
2 $\frac{2}{3}$ taza (384g)
 - ☐ **brócoli congelado**
 $\frac{3}{4}$ paquete (213g)
 - ☐ **lechuga romana**
8 hoja exterior (224g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Papas fritas de batata

265 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



aceite de oliva
1/2 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
1/2 lbs (227g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

637 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 18g carbs ● 37g fiber



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, quítales 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.

Salmón con miel y mostaza Dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g protein ● 49g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 oz

salmón

2 filete(s) (170 g c/u) (340g)

mostaza Dijon

2 cda (30g)

miel

1 cda (21g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente (3g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Papas fritas de batata

706 kcal ● 10g protein ● 18g fat ● 106g carbs ● 19g fiber



aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

pimentón

2/3 cdita (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, pelado

1 1/3 lbs (605g)

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.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

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



Rinde 2 1/2 chuleta(s)

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)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

1309 kcal ● 122g protein ● 72g fat ● 17g carbs ● 25g fiber



aguacates

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

jugo de lima

3 cdita (mL)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

atún enlatado

3 lata (516g)

tomates

3/4 taza, picada (135g)

cebolla, finamente picado

3/4 pequeña (53g)

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 4

Papas fritas de batata

706 kcal ● 10g protein ● 18g fat ● 106g carbs ● 19g fiber



aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

pimentón

2/3 cdita (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, pelado

1 1/3 lbs (605g)

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.

Pechuga de pollo marinada

29 1/3 onza(s) - 1036 kcal ● 185g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

29 1/3 oz (821g)

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. Refrigerera 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.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los días 5

Pollo relleno de pimiento asado

20 oz - 1429 kcal ● 128g protein ● 98g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 20 oz

muslos de pollo sin hueso, con piel

1 1/4 lbs (568g)

pimentón

5/6 cdita (2g)

aceite

5/6 cda (mL)

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

1 2/3 pepper(s) (117g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

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



col rizada (collard greens)

1 lbs (454g)

aceite

1 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

cebolla
2 cucharada, picada (30g)
jugo de lima
2 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) (201g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Alitas de pollo estilo indio

32 onza(s) - 1320 kcal ● 117g protein ● 90g fat ● 0g carbs ● 10g fiber



Rinde 32 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

2 lbs (908g)

sal

2 cdita (12g)

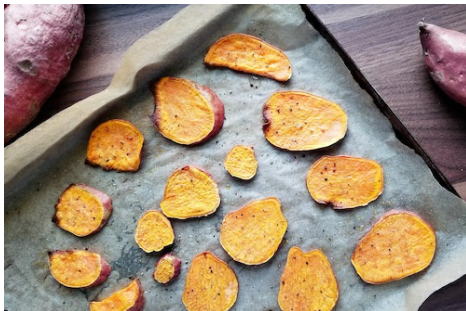
curry en polvo

3 cda (19g)

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 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 yazona 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 y día 3

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

7 mitad(es) de pimiento(s) - 1595 kcal 143g protein 85g fat 29g carbs 35g fiber



Para una sola comida:

- aguacates
- 1 3/4 aguacate(s) (352g)
- jugo de lima
- 3 1/2 cdita (mL)
- sal
- 1/2 cucharadita (1g)
- pimienta negra
- 1/2 cucharadita (0g)
- pimiento
- 3 1/2 grande (574g)
- cebolla
- 7/8 pequeña (61g)
- atún enlatado, escurrido
- 3 1/2 lata (602g)

Para las 2 comidas:

- aguacates
- 3 1/2 aguacate(s) (704g)
- jugo de lima
- 7 cdita (mL)
- sal
- 1 cucharadita (3g)
- pimienta negra
- 1 cucharadita (1g)
- pimiento
- 7 grande (1148g)
- cebolla
- 1 3/4 pequeña (123g)
- atún enlatado, escurrido
- 7 lata (1204g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Semillas de calabaza

183 kcal 9g protein 15g fat 3g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
- 4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bratwurst en sartén

956 kcal ● 39g protein ● 78g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



pimiento
1 3/4 taza, en rodajas (161g)
pimentón
5/8 cdita (1g)
cebolla
14 cucharada, en rodajas (101g)
bratwurst de cerdo, cocida, cortado en rodajas de 0.5 pulgadas
9 1/3 oz (265g)

1. Caliente una sartén grande a fuego medio. Añada las rodajas de bratwurst. Tape y cocine durante unos 5 minutos hasta que se doren. Retire y reserve.
2. Drene todo menos 1 cucharada de los jugos de la sartén.
3. Añada los pimientos, la cebolla y el pimentón a la sartén. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Vuelva a añadir el bratwurst a la sartén; mezcle.
5. Sirva.

Batatas al horno

3 batata(s) - 647 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 108g carbs ● 19g fiber



Rinde 3 batata(s)

aceite

3/4 cda (mL)

orégano seco

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

batatas / boniatos

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

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. Opción 1: Batatas enteras: Coloca las batatas enteras en una fuente para horno. Úntalas con aceite, orégano, y sal y pimienta para cubrirlas bien. Hornea 60 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
3. Opción 2: Batatas en cubos: Coloca las batatas cortadas en cubos en una fuente para horno. Rocía con aceite y espolvorea con orégano, sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen de forma uniforme. Hornea 30-40 minutos, removiendo a la mitad, o hasta que estén tiernas y doradas.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Bol de pollo, brócoli y batata

858 kcal ● 87g protein ● 23g fat ● 59g carbs ● 17g fiber



brócoli congelado
3/4 paquete (213g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
pimentón
3/4 cdita (2g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado
3/4 lbs (336g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 499 kcal ● 17g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras
1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)

14 oz (397g)

aceite

7/8 cda (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)

1 3/4 lbs (794g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo, picado

5 1/4 diente(s) (16g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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.

Arroz de coliflor con tocino

2 1/2 taza(s) - 408 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo

2 1/2 rebanada(s) (71g)

coliflor congelada

2 1/2 taza (284g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

5 rebanada(s) (142g)

coliflor congelada

5 taza (567g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. 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.
-