

# 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.strongfastr.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 kcal ● 254g 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 kcal ● 251g 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 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

## 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

---

# Lista de compras



## 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)
- pimiento  
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 ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (258g)
  - guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)
  - brócoli congelado**  
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, 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.

### Salmón con miel y mostaza Dijon

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



Rinde 12 oz

**salmon**

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. Refrigerá 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, desecharando 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, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 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, 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 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 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 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 llenar 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, 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.

### 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.
-