

Meal Plan - Dieta paleo de 1100 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

1087 kcal ● 104g protein (38%) ● 47g fat (39%) ● 46g carbs (17%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Almuerzo

420 kcal, 25g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Fresas

2 taza(s)- 104 kcal



Wrap de lechuga con ensalada de salmón

315 kcal

Cena

385 kcal, 60g proteína, 14g carbohidratos netos, 7g grasa



Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col

343 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Day 2

1140 kcal ● 97g protein (34%) ● 61g fat (48%) ● 35g carbs (12%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Almuerzo

420 kcal, 25g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Fresas

2 taza(s)- 104 kcal



Wrap de lechuga con ensalada de salmón

315 kcal

Cena

440 kcal, 54g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 3

1141 kcal ● 100g protein (35%) ● 65g fat (51%) ● 29g carbs (10%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

280 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Almuerzo

420 kcal, 28g proteína, 12g carbohidratos netos, 28g grasa



Salmón con miel y mostaza Dijon

4 1/2 oz- 301 kcal



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

440 kcal, 54g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 4

1128 kcal ● 129g protein (46%) ● 51g fat (41%) ● 21g carbs (8%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Pizza de desayuno con base de huevo

266 kcal

Almuerzo

400 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal

Cena

465 kcal, 57g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

Day 5

1097 kcal ● 102g protein (37%) ● 47g fat (39%) ● 52g carbs (19%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Pizza de desayuno con base de huevo

266 kcal

Almuerzo

400 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal

Cena

430 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Pollo con miel y mostaza

4 onza (oz)- 219 kcal



Batatas al horno

1/2 batata(s)- 108 kcal



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

Day 6

1077 kcal ● 91g protein (34%) ● 66g fat (55%) ● 20g carbs (7%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Kale y huevos

189 kcal



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

465 kcal, 37g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal



Salmón sencillo

6 onza(s)- 385 kcal

Cena

375 kcal, 39g proteína, 9g carbohidratos netos, 19g grasa



Goulash húngaro

345 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 7

1077 kcal ● 91g protein (34%) ● 66g fat (55%) ● 20g carbs (7%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Kale y huevos
189 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

465 kcal, 37g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal



Salmón sencillo
6 onza(s)- 385 kcal

Cena

375 kcal, 39g proteína, 9g carbohidratos netos, 19g grasa



Goulash húngaro
345 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal

Lista de compras



Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/3 lbs (1497g)

Otro

- mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
- salsa barbacoa sin azúcar
3 cda (45g)
- mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

Especias y hierbas

- mostaza Dijon
1 oz (31g)
- sal
1/3 oz (9g)
- pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- orégano seco
1/8 cdita, molido (0g)
- pimentón
1/2 cda (3g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- fresas
4 taza, entera (576g)
- nectarina
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
- frambuesas
1 1/3 taza (164g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (618g)
- cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (113g)
- apio crudo
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
- lechuga romana
1 cabeza (599g)
- ajo
5/8 diente (2g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)
- salmón
16 1/2 oz (468g)

Grasas y aceites

- mayonesa
4 cda (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva
2 3/4 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
- vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
18 3/4 mediana (824g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)

Dulces

- miel
1 oz (25g)

Salchichas y fiambres

- pepperoni
12 rebanadas (24g)

Bebidas

- agua
3/8 taza(s) (mL)

Productos de res

- carne de res para estofado, cruda
3/4 lbs (341g)

guisantes de vaina dulce congelados

4 taza (576g)

zanahorias

2 3/4 mediana (167g)

batatas / boniatos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

hojas de kale

2 taza, picada (80g)

puré de tomate

1/4 lata (170 g) (43g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

2/3 cdita (mL)

huevos

2 2/3 grande (133g)

Para las 3 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

huevos

8 grande (400g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pizza de desayuno con base de huevo

266 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 extra grande (112g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
pepperoni, cortado por la mitad
6 rebanadas (12g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 extra grande (224g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
pepperoni, cortado por la mitad
12 rebanadas (24g)

1. Bate los huevos y los condimentos en un bol pequeño.
2. Calienta el aceite de tu elección en una sartén (asegúrate de que el tamaño de la sartén sea apropiado para la cantidad de huevos) a fuego medio-alto.
3. Vierte los huevos en la sartén y extiéndelos en una capa uniforme en el fondo.
4. Cocina los huevos un par de minutos, justo hasta que la parte inferior empiece a cuajar.
5. Coloca los toppings (tomate, pepperoni, cualquier otra verdura que tengas) sobre la mezcla de huevo y continúa cocinando hasta que los huevos estén hechos y los toppings estén calientes.
6. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
sal
2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

framboosas
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

framboosas
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Fresas

2 taza(s) - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

fresas
2 taza, entera (288g)

Para las 2 comidas:

fresas
4 taza, entera (576g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con ensalada de salmón

315 kcal ● 23g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salmón enlatado

1 lata(s) (142 g) (sin escurrir)
(142g)

mayonesa

2 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

apio crudo, en cubos

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(17g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

Para las 2 comidas:

salmón enlatado

2 lata(s) (142 g) (sin escurrir)
(284g)

mayonesa

4 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

apio crudo, en cubos

2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(34g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

lechuga romana

4 hoja exterior (112g)

1. Esurre el salmón y desecha cualquier líquido.
 2. Combina el salmón con todos los demás ingredientes, excepto la romana, en un bol pequeño. Mezcla bien.
 3. Coloca la mezcla de salmón en línea a lo largo de cada hoja de romana, cerca del borde.
 4. Enrolla para crear el wrap.
 5. Sirve.
-

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Salmón con miel y mostaza Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 oz

salmón
3/4 filete(s) (170 g c/u) (128g)
mostaza Dijon
3/4 cda (11g)
miel
3/8 cda (8g)
aceite de oliva
3/4 cdita (mL)
ajo, picado
3/8 diente (1g)

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.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 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.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce
congelados
2/3 taza (96g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce
congelados
1 1/3 taza (192g)
aceite de oliva
2 cditas (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Salmón sencillo

6 onza(s) - 385 kcal ● 35g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón
6 oz (170g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

salmón
3/4 lbs (340g)
aceite
2 cditas (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuze fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col

343 kcal ● 59g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
salsa barbacoa sin azúcar
3 cda (45g)
mostaza Dijon
1 1/2 cdita (8g)
jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

1. Coloca el pollo en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Retira el pollo de la olla y deja enfriar un poco.
2. En un bol pequeño mezcla la mostaza y el jugo de limón hasta obtener una consistencia tipo salsa. Añade la mezcla de coleslaw y mezcla para cubrir. Reserva.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el pollo. Añade el pollo desmenuzado a un bol pequeño y cúbrelo con salsa barbacoa.
4. Añade la ensalada de col al tazón con pollo barbacoa y sirve.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry
tomates
12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharada (mL)
lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
aguacates, picado
1/3 aguacate(s) (67g)
aceite
1/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1/2 lbs (227g)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)
lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
aguacates, picado
2/3 aguacate(s) (134g)
aceite
2/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
16 oz (454g)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas

1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Pollo con miel y mostaza

4 onza (oz) - 219 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza (oz)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (113g)
aceite
1/6 cda (mL)
miel
2 1/2 cucharadita (17g)
mostaza Dijon
2 1/2 cucharadita (12g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.

Batatas al horno

1/2 batata(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata(s)

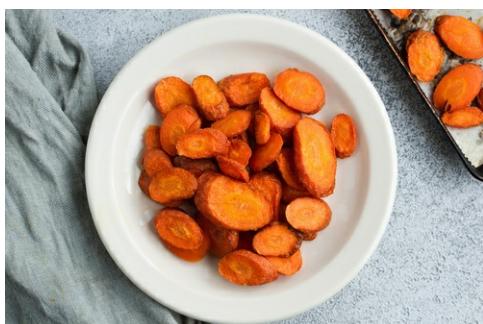
aceite
1/8 cda (mL)

orégano seco
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

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 impregn en forma uniforme. Hornea 30-40 minutos, removiendo a la mitad, o hasta que estén tiernas y doradas.

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

aceite
1/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Goulash húngaro

345 kcal ● 39g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cucharadita (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
puré de tomate
1/8 lata (170 g) (21g)
cebolla, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
ajo, picado fino
1/8 diente (0g)
carne de res para estofado, cruda,
cortado en cubos de 1,5 pulgadas
6 oz (170g)
pimentón, preferiblemente
pimentón dulce húngaro
1/4 cda (2g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cucharadita (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
puré de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)
cebolla, cortado en rodajas
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
ajo, picado fino
1/4 diente (1g)
carne de res para estofado, cruda,
cortado en cubos de 1,5 pulgadas
3/4 lbs (341g)
pimentón, preferiblemente
pimentón dulce húngaro
1/2 cda (3g)

1. Calienta el aceite en una olla grande o en una cocotte a fuego medio. Cocina las cebollas en el aceite hasta que estén suaves, revolviendo con frecuencia. Retira las cebollas y reserva.
2. En un bol mediano, mezcla el pimentón, la pimienta y la mitad de la sal. Cubre los cubos de carne con la mezcla de especias y cocina en la olla donde se cocinaron las cebollas hasta que se doren por todos lados. Vuelve a añadir las cebollas a la olla y agrega la pasta de tomate, el agua, el ajo y la sal restante. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 1 1/2 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.