

Meal Plan - Dieta paleo de 1900 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

1878 kcal ● 151g protein (32%) ● 95g fat (46%) ● 82g carbs (17%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Almuerzo

655 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Aperitivos

295 kcal, 16g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal

Cena

640 kcal, 63g proteína, 31g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal



Papas fritas al horno

193 kcal

Day 2

1866 kcal ● 130g protein (28%) ● 106g fat (51%) ● 79g carbs (17%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Almuerzo

655 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Aperitivos

295 kcal, 16g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal

Cena

630 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



Papas fritas al horno

193 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz- 438 kcal

Day 3

1863 kcal ● 146g protein (31%) ● 108g fat (52%) ● 58g carbs (12%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Claras de huevo revueltas
243 kcal

Aperitivos

295 kcal, 16g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Manzana y mantequilla de almendra
1/2 manzana(s)- 158 kcal

Almuerzo

650 kcal, 59g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal

Cena

630 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



Papas fritas al horno
193 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas
6 oz- 438 kcal

Day 4

1865 kcal ● 197g protein (42%) ● 87g fat (42%) ● 49g carbs (10%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Claras de huevo revueltas
243 kcal

Almuerzo

650 kcal, 59g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal

Cena

670 kcal, 105g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Chuletas de cerdo al curry
2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Chips de plátano macho
75 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Apio con mantequilla de almendra
100 kcal

Day 5

1920 kcal ● 189g protein (39%) ● 91g fat (43%) ● 59g carbs (12%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Chips de plátano macho
75 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Apio con mantequilla de almendra
100 kcal

Almuerzo

650 kcal, 58g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



Picadillo cubano
527 kcal



Arroz de coliflor
2 taza(s)- 121 kcal

Cena

670 kcal, 105g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Chuletas de cerdo al curry
2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal

Day 6

1935 kcal ● 129g protein (27%) ● 110g fat (51%) ● 79g carbs (16%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

290 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 15g grasa



Chips de kale
206 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

650 kcal, 58g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



Picadillo cubano
527 kcal



Arroz de coliflor
2 taza(s)- 121 kcal

Cena

655 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



Bol de pavo, brócoli y batata
294 kcal



Semillas de girasol
361 kcal

Day 7

1873 kcal ● 140g protein (30%) ● 106g fat (51%) ● 64g carbs (14%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

290 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 15g grasa



Chips de kale
206 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

585 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal

Cena

655 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



Bol de pavo, brócoli y batata
294 kcal



Semillas de girasol
361 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- huevos
8 grande (400g)
- claras de huevo
2 taza (486g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)
- chuleta de cerdo con hueso
5 chuleta (890g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
- tomates
5 1/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (653g)
- patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
- ajo
6 1/4 diente(s) (19g)
- calabacín
3 1/2 mediana (686g)
- apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- brócoli congelado
1 1/3 lbs (597g)
- puré de tomate
6 oz (170g)
- cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- pimiento
3/4 mediana (89g)
- hojas de kale
2 manojo (340g)
- batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Productos avícolas

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- mantequilla de almendra
1/4 lbs (124g)
- almendras
6 cucharada, entera (54g)
- pepitas de girasol
4 oz (113g)

Especias y hierbas

- sal
4 cdita (23g)
- pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- albahaca fresca
9 hojas (5g)
- romero, seco
1/4 cda (1g)
- limón y pimienta
1 cda (7g)
- curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)
- comino molido
3/4 cdita (2g)
- pimentón
1/4 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de pollo (listo para servir)
1/4 taza(s) (mL)

Aperitivos

- chips de plátano
1 oz (28g)

Bebidas

- agua
1 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)

Productos de res

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
3 lbs (1342g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
2 muslo(s) (340g)
- pavo molido, crudo**
1/2 lbs (227g)

- carne molida de res (93% magra)**
18 oz (510g)

Otro

- coliflor congelada**
4 taza (454g)

Frutas y jugos

- naranja**
8 naranja (1232g)
 - manzanas**
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
 - aceitunas verdes**
1/2 lata (~170 g) (110g)
 - limón**
1/2 grande (42g)
 - fresas congeladas**
1 taza, sin descongelar (148g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tomates cherry

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



Para una sola comida:

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Claras de huevo revueltas

243 kcal ● 26g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo

1 taza (243g)

aceite

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

claras de huevo

2 taza (486g)

aceite

2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína de fresa sin lácteos

230 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (16g)
leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza(s) (mL)
fresas congeladas
1/3 taza, sin descongelar (49g)

Para las 3 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
mantequilla de almendra
3 cda (48g)
polvo de proteína, vainilla
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
fresas congeladas
1 taza, sin descongelar (148g)

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla. Añade agua si necesitas que el batido quede menos espeso.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal ● 40g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
aceite
1 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite
2 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
3/4 lbs (340g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limón y pimienta

1 cda (7g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
calabacín
1 1/4 mediana (245g)
ajo, finamente picado
5/8 diente (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
calabacín
2 1/2 mediana (490g)
ajo, finamente picado
1 1/4 diente (4g)

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.

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Picadillo cubano

527 kcal ● 56g protein ● 26g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (255g)
puré de tomate
3 oz (85g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
aceitunas verdes
6 pequeña (19g)
aceite
3/8 cda (mL)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
tomates, picado
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(46g)
pimiento, picado
3/8 mediana (45g)
ajo, picado fino
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

carne molida de res (93% magra)
18 oz (510g)
puré de tomate
6 oz (170g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
aceitunas verdes
12 pequeña (38g)
aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
tomates, picado
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)
pimiento, picado
3/4 mediana (89g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne de res. Desmenúzala y cocina hasta que esté dorada, 8-10 minutos.
2. Incorpora cebolla, ajo, pimiento, tomate y algo de sal y pimienta. (Opcional: añade un chorrito de salmuera de aceitunas). Cocina 1-2 minutos.
3. Agrega aceitunas, comino, puré de tomate y algo de sal. Lleva a fuego lento. Tapa y cocina unos 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Sirve.

Arroz de coliflor

2 taza(s) - 121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
2 taza (227g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
4 taza (454g)
aceite
4 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 4 ↗

Comer los día 7

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2/3 lbs (299g)

aceite

2/3 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.

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
1 cda (mL)
calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s) - 158 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

manzanas

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

mantequilla de almendra

3 cda (48g)

1. Corta una manzana en rodajas y unta mantequilla de almendra de manera uniforme sobre cada rodaja.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Chips de plátano macho

75 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chips de plátano

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano

1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de almendra

100 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

mantequilla de almendra

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

mantequilla de almendra

1 oz (28g)

1. Lava el apio y córtalo al largo deseado.
2. Unta mantequilla de almendra a lo largo del centro.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal

1 cdita (6g)

hojas de kale

1 manojo (170g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal

2 cdita (12g)

hojas de kale

2 manojo (340g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

tomates

9 tomates cherry (153g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

aceitunas verdes

9 grande (40g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

chile en polvo

1 1/2 cdita (4g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (255g)

albahaca fresca, desmenuzado

9 hojas (5g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber

**patatas**

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)

(185g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

aceite

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz - 438 kcal ● 39g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 muslo(s) (170g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/8 cda (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
limón
1/4 grande (21g)
aceitunas verdes
1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)
caldo de pollo (listo para servir)
1/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/4 cda (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
limón
1/2 grande (42g)
aceitunas verdes
1/2 lata pequeña (~57 g) (32g)
caldo de pollo (listo para servir)
1/4 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
5 taza (455g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo al curry

2 1/2 chuleta(s) - 598 kcal ● 98g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chuleta de cerdo con hueso
2 1/2 chuleta (445g)
curry en polvo
5/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1 1/4 cdita (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

chuleta de cerdo con hueso
5 chuleta (890g)
curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
 2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
 3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
 4. Servir.
-

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bol de pavo, brócoli y batata

294 kcal ● 26g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimentón
1/8 cdita (0g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/4 cdita (mL)
pavo molido, crudo
4 oz (113g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

pimentón
1/4 cdita (1g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite, pimentón, sal y pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne de pavo picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pavo, el brócoli y las batatas. Sirva con un poco más de sal y pimienta.

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.