

# Meal Plan - Dieta paleo de 2100 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

2039 kcal ● 135g protein (26%) ● 113g fat (50%) ● 79g carbs (16%) ● 41g fiber (8%)

### Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 33g grasa



**Semillas de girasol**

226 kcal



**Aguacate**

176 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



**Chips de kale**

206 kcal



**Tomates cherry**

6 tomates cherry- 21 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 82g proteína, 10g carbohidratos netos, 31g grasa



**Pechuga de pollo básica**

12 onza(s)- 476 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**

204 kcal

### Cena

730 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 35g grasa



**Batatas rellenas de carne con ajo**

1 batata(s)- 385 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**

345 kcal

## Day 2

2050 kcal ● 152g protein (30%) ● 127g fat (56%) ● 48g carbs (9%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 33g grasa



**Semillas de girasol**

226 kcal



**Aguacate**

176 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



**Chips de kale**

206 kcal



**Tomates cherry**

6 tomates cherry- 21 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 82g proteína, 10g carbohidratos netos, 31g grasa



**Pechuga de pollo básica**

12 onza(s)- 476 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**

204 kcal

### Cena

740 kcal, 51g proteína, 19g carbohidratos netos, 49g grasa



**Chuletas de cerdo con miel y chipotle**

464 kcal



**Calabacín asado en sartén**

277 kcal

Day 3

2053 kcal ● 147g protein (29%) ● 130g fat (57%) ● 49g carbs (9%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 17g grasa



Chocolate negro  
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Tomates cherry  
12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

280 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Rodajas de pepino  
1 pepino- 60 kcal



Nueces  
1/3 taza(s)- 219 kcal

Almuerzo

810 kcal, 50g proteína, 10g carbohidratos netos, 60g grasa



Almendras tostadas  
1/3 taza(s)- 296 kcal



Ensalada de pollo rostizado y tomate  
514 kcal

Cena

685 kcal, 85g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechuga de pollo con balsámico  
12 oz- 473 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva  
3 taza(s)- 209 kcal

Day 4

2053 kcal ● 147g protein (29%) ● 130g fat (57%) ● 49g carbs (9%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 17g grasa



Chocolate negro  
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Tomates cherry  
12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

280 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Rodajas de pepino  
1 pepino- 60 kcal



Nueces  
1/3 taza(s)- 219 kcal

Almuerzo

810 kcal, 50g proteína, 10g carbohidratos netos, 60g grasa



Almendras tostadas  
1/3 taza(s)- 296 kcal



Ensalada de pollo rostizado y tomate  
514 kcal

Cena

685 kcal, 85g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechuga de pollo con balsámico  
12 oz- 473 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva  
3 taza(s)- 209 kcal

Day 5

2111 kcal ● 160g protein (30%) ● 112g fat (48%) ● 88g carbs (17%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Sandía  
6 oz- 61 kcal



Huevos con tomate y aguacate  
326 kcal

Aperitivos

285 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Bocaditos de pepino y atún  
173 kcal

Almuerzo

725 kcal, 65g proteína, 60g carbohidratos netos, 19g grasa



Puré de batata  
275 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas  
9 oz- 449 kcal

Cena

715 kcal, 49g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



Fideos de calabacín al ajo  
204 kcal



Salmón sencillo  
8 onza(s)- 513 kcal

Day 6

2115 kcal ● 177g protein (34%) ● 121g fat (52%) ● 58g carbs (11%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Sandía  
6 oz- 61 kcal



Huevos con tomate y aguacate  
326 kcal

Aperitivos

285 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Bocaditos de pepino y atún  
173 kcal

Almuerzo

725 kcal, 82g proteína, 30g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas  
609 kcal



Pomelo  
1 pomelo- 119 kcal

Cena

715 kcal, 49g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



Fideos de calabacín al ajo  
204 kcal



Salmón sencillo  
8 onza(s)- 513 kcal

Day 7

2098 kcal ● 209g protein (40%) ● 100g fat (43%) ● 69g carbs (13%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Sandía  
6 oz- 61 kcal



Huevos con tomate y aguacate  
326 kcal

Aperitivos

285 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Bocaditos de pepino y atún  
173 kcal

Almuerzo

725 kcal, 82g proteína, 30g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas  
609 kcal



Pomelo  
1 pomelo- 119 kcal

Cena

700 kcal, 81g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Zoodles de pollo al limón y ajo  
670 kcal



Rodajas de pepino  
1/2 pepino- 30 kcal

---

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ nueces  
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ almendras  
1 taza, entera (149g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- ☐ jugo de limón  
1 fl oz (mL)
- ☐ limón  
3/4 pequeña (44g)
- ☐ sandía  
18 oz (510g)
- ☐ aceitunas verdes  
9 grande (40g)
- ☐ Pomelo  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
6 lbs (2624g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
6 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
6 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1/4 oz (7g)
- ☐ sal  
1 oz (24g)
- ☐ ajo en polvo  
1 1/4 cdita (4g)
- ☐ condimento chipotle  
3/8 cdita (1g)
- ☐ orégano seco  
5/6 cdita, molido (2g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
3 1/3 taza (480g)
- ☐ hojas de kale  
2 3/4 manojo (468g)
- ☐ tomates  
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1109g)
- ☐ batatas / boniatos  
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)
- ☐ ajo  
5 1/2 diente(s) (17g)
- ☐ calabacín  
5 1/2 mediana (1062g)
- ☐ pepino  
4 pepino (21 cm) (1242g)
- ☐ brócoli congelado  
6 taza (546g)
- ☐ espinaca fresca  
8 taza(s) (240g)

## Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)  
4 oz (114g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ ghee  
1 1/2 cdita (7g)
- ☐ huevos  
6 grande (300g)
- ☐ mantequilla  
1 1/4 cda (18g)

## Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
1/2 lbs (212g)

## Dulces

- ☐ miel  
1 1/2 cdita (11g)
- ☐ chocolate negro 70-85%  
8 cuadrado(s) (80g)

## Bebidas

- ☐ agua  
3/4 cda (mL)

- ☐ albahaca fresca  
15 hojas (8g)
- ☐ chile en polvo  
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ cebolla en polvo  
1/3 cdita (1g)

## Otro

- ☐ pollo rostizado, cocido  
3/4 lbs (340g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
3/4 cdita (3g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón  
1 lbs (453g)
  - ☐ atún enlatado  
4 1/2 sobre (333g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**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.

# Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

## Chocolate negro

4 cuadrado(s) - 239 kcal  3g protein  17g fat  14g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
4 cuadrado(s) (40g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
8 cuadrado(s) (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.

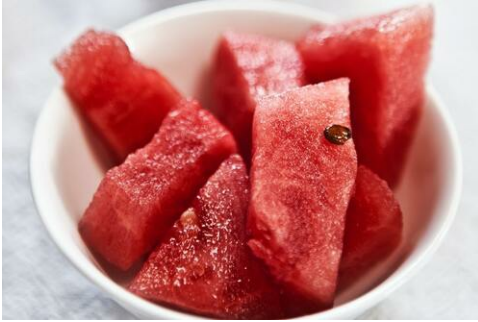


## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Sandía

6 oz - 61 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sandía**  
6 oz (170g)

Para las 3 comidas:

**sandía**  
18 oz (510g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**albahaca fresca, troceado**  
2 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

**sal**  
1/4 cucharada (2g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**albahaca fresca, troceado**  
6 hojas (3g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (672g)  
**aceite**  
1 1/2 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 rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 2/3 taza (240g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
3 1/3 taza (480g)  
**aceite de oliva**  
5 cdita (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.

## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal  10g protein  24g fat  4g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
1/3 taza, entera (48g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
2/3 taza, entera (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal  40g protein  37g fat  5g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pollo rostizado, cocido**  
6 oz (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en gajos**  
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

**pollo rostizado, cocido**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
2 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**tomates, cortado en gajos**  
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



#### batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### 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.

# Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

## Ensalada básica de pollo y espinacas

609 kcal 80g protein 28g fat 7g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- espinaca fresca  
8 taza(s) (240g)
- aceite  
4 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido  
1 1/2 lbs (680g)

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.

## Pomelo

1 pomelo - 119 kcal 2g protein 0g fat 23g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- Pomelo  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

Para las 2 comidas:

- Pomelo  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)



## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Chips de kale

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



Para una sola comida:

**sal**  
1 cedita (6g)  
**hojas de kale**  
1 manojo (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 cedita (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

### Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

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

# Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

## Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal  3g protein  0g fat  10g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

**pepino**  
2 pepino (21 cm) (602g)

- 1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal  5g protein  20g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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.

### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
1 1/2 sobre (111g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 3 comidas:

**atún enlatado**  
4 1/2 sobre (333g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1 pepino (21 cm) (339g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

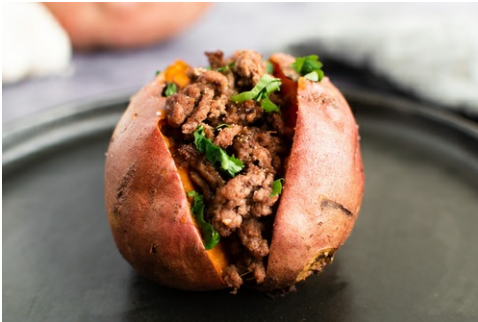


## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Batatas rellenas de carne con ajo

1 batata(s) - 385 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata(s)

#### batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

#### carne molida de res (93% magra)

4 oz (114g)

#### ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

#### aceite

1/4 cda (mL)

#### ajo, finamente picado

1/2 diente(s) (2g)

1. Pincha la(s) batata(s) con un tenedor varias veces. Coloca la(s) batata(s) en un plato y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-8 minutos por batata o hasta que estén blandas. Reserva.  
(Alternativamente, puedes hornear la(s) batata(s) en el horno durante unos 40-75 minutos a 400 °F (200 °C) hasta que estén blandas).
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo picado y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade la carne picada y el ajo en polvo. Desmenuza la carne y deja que se dore.
4. Una vez que la carne esté completamente cocida, abre las batatas con un cuchillo y rellénalas con la mezcla de carne con ajo. Servir.

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



#### hojas de kale, troceado

3/4 manojo (128g)

#### aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

#### limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal ● 46g protein ● 27g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



**ghee**

1 1/2 cdita (7g)

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**

1/2 lbs (212g)

**miel**

1 1/2 cdita (11g)

**condimento chipotle**

3/8 cdita (1g)

**agua**

3/4 cda (mL)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

### Calabacín asado en sartén

277 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



**calabacín**

1 2/3 mediana (327g)

**pimienta negra**

5/6 cda, molido (6g)

**orégano seco**

5/6 cdita, molido (2g)

**ajo en polvo**

5/6 cdita (3g)

**sal**

5/6 cdita (5g)

**aceite de oliva**

1 2/3 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal  77g protein  18g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cucharada (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagreta balsámica**  
6 cucharada (mL)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)

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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal  8g protein  14g fat  6g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
3 taza (273g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
6 taza (546g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### 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.

### Salmón sencillo

8 onza(s) - 513 kcal ● 46g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
16 oz (453g)  
**aceite**  
2 2/3 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazón 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 desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.



## Cena 5

Comer los día 7

### Zoodles de pollo al limón y ajo

670 kcal ● 80g protein ● 33g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



**mantequilla**  
1 1/4 cda (18g)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**cebolla en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**ajo, finamente picado**  
3 3/4 diente(s) (11g)  
**calabacín, cortado en espiral**  
1 1/4 mediana (245g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3/4 lbs (336g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.

### Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pepino

**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.