

Meal Plan - Dieta paleo de 2200 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

2212 kcal ● 149g protein (27%) ● 136g fat (55%) ● 73g carbs (13%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 35g proteína, 9g carbohidratos netos, 19g grasa



Muffins paleo de desayuno

3 muffin(s)- 349 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

265 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

800 kcal, 49g proteína, 36g carbohidratos netos, 46g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Wrap de lechuga con ensalada de salmon

630 kcal

Cena

785 kcal, 49g proteína, 21g carbohidratos netos, 53g grasa



Bocados de bistec paleo

8 onza(s)- 574 kcal



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal

Day 2

2203 kcal ● 192g protein (35%) ● 103g fat (42%) ● 97g carbs (18%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 35g proteína, 9g carbohidratos netos, 19g grasa



Muffins paleo de desayuno

3 muffin(s)- 349 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

265 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

800 kcal, 49g proteína, 36g carbohidratos netos, 46g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Wrap de lechuga con ensalada de salmon

630 kcal

Cena

775 kcal, 92g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de cerdo, brócoli y batata

776 kcal

Day 3

2217 kcal ● 192g protein (35%) ● 114g fat (46%) ● 75g carbs (13%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Tazas de bacon y huevo
3 taza(s)- 360 kcal

Aperitivos

265 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Apio con mantequilla de almendra
100 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

795 kcal, 53g proteína, 18g carbohidratos netos, 50g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
2 wrap(s)- 468 kcal

Cena

775 kcal, 92g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de cerdo, brócoli y batata
776 kcal

Day 4

2212 kcal ● 143g protein (26%) ● 139g fat (57%) ● 69g carbs (13%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Tazas de bacon y huevo
3 taza(s)- 360 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

795 kcal, 53g proteína, 18g carbohidratos netos, 50g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
2 wrap(s)- 468 kcal

Cena

790 kcal, 50g proteína, 32g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Day 5

2247 kcal ● 201g protein (36%) ● 98g fat (39%) ● 107g carbs (19%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

840 kcal, 95g proteína, 29g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
710 kcal



Uvas
131 kcal

Cena

730 kcal, 69g proteína, 46g carbohidratos netos, 26g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
562 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Day 6

2259 kcal ● 163g protein (29%) ● 114g fat (45%) ● 108g carbs (19%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

280 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 10g grasa



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Almuerzo

820 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Cena

730 kcal, 69g proteína, 46g carbohidratos netos, 26g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
562 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Day 7

2228 kcal ● 176g protein (32%) ● 125g fat (51%) ● 69g carbs (12%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

280 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 10g grasa



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Almuerzo

820 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Cena

700 kcal, 81g proteína, 7g carbohidratos netos, 37g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
227 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- huevos
33 1/4 mediana (1464g)
- queso parmesano
1 1/4 cda (6g)

Verduras y productos vegetales

- pimiento rojo
3/4 taza, picada (112g)
- cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (324g)
- apio crudo
2/3 manojo (348g)
- lechuga romana
15 hoja exterior (420g)
- zanahorias
21 mediana (1279g)
- ajo
1 diente(s) (3g)
- brócoli congelado
1 1/6 paquete (331g)
- batatas / boniatos
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)
- tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (548g)
- brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3/4 lbs (359g)
- espinaca fresca
4 2/3 taza(s) (140g)
- calabacín
1 1/4 mediana (245g)

Especias y hierbas

- sal
1/4 oz (6g)
- pimienta negra
2 g (2g)
- pimentón
5/8 cdita (1g)
- mostaza Dijon
2 cda (30g)
- tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)

Bebidas

Frutas y jugos

- naranja
9 naranja (1386g)
- aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- uvas
2 1/4 taza (207g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado
4 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (568g)

Grasas y aceites

- mayonesa
8 cda (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva
1 1/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
15 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra
1 1/2 oz (43g)
- mezcla de frutos secos
3/4 taza (101g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Productos de res

- sirloin, crudo
15 1/2 oz (439g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
1 3/4 lbs (794g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)

agua
1 1/2 cda (mL)

chicharrones
2 oz (57g)

mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)

Productos de cerdo

jamón cocido
6 oz sin hueso (170g)

solomillo de cerdo, crudo
1 3/4 lbs (794g)

bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)

Sopas, salsas y jugos de carne

vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cucharadita (mL)

Productos avícolas

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1297g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Muffins paleo de desayuno

3 muffin(s) - 349 kcal ● 34g protein ● 19g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 mediana (132g)
pimiento rojo
6 cucharada, picada (56g)
cebolla
6 cucharada, picada (60g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
3/4 cda (mL)
jamón cocido, desmenuzado
3 oz sin hueso (85g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 mediana (264g)
pimiento rojo
3/4 taza, picada (112g)
cebolla
3/4 taza, picada (120g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1 1/2 cda (mL)
jamón cocido, desmenuzado
6 oz sin hueso (170g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase los moldes para muffins o colóquelas cápsulas de papel (para el número de moldes a engrasar, consulte los detalles de porciones de la receta arriba).
2. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle el jamón, el pimiento, la cebolla, la sal, la pimienta negra y el agua con los huevos batidos. Vierta la mezcla de huevo de manera uniforme en los moldes para muffins preparados.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los muffins estén firmes en el centro, de 18 a 20 minutos.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Tazas de bacon y huevo

3 taza(s) - 360 kcal ● 29g protein ● 26g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

3 grande (150g)

bacon, cocido

3 rebanada(s) (30g)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

bacon, cocido

6 rebanada(s) (60g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
12 mediana (732g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
huevos
12 grande (600g)

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Wrap de lechuga con ensalada de salmón

630 kcal ● 46g protein ● 46g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

salmón enlatado
4 lata(s) (142 g) (sin escurrir)
(568g)
mayonesa
8 cda (mL)
cebolla
4 cucharada, picada (60g)
apio crudo, en cubos
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(68g)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
lechuga romana
8 hoja exterior (224g)

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 y día 4

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga club de jamón

2 wrap(s) - 468 kcal ● 43g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

mostaza Dijon
1 cda (15g)
lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
cebolla
8 rodajas finas (72g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon
2 cda (30g)
lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
fiambres de jamón
1 lbs (454g)
cebolla
16 rodajas finas (144g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Ensalada básica de pollo y espinacas

710 kcal ● 94g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



espinaca fresca
4 2/3 taza(s) (140g)
aceite
2 1/3 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
14 oz (397g)

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.

Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



uvas
2 1/4 taza (207g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
tomates
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protein ● 40g fat ● 5g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
1 1/2 hoja exterior (42g)
bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)
fiambres de jamón
6 oz (170g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)
aguacates, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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.

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.

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 3 comidas:

apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
mantequilla de almendra
1 1/2 oz (43g)

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

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

chicharrones

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

chicharrones

2 oz (57g)

1. Disfruta.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Bocados de bistec paleo

8 onza(s) - 574 kcal ● 46g protein ● 43g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite
1 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)
sirloin, crudo
1/2 lbs (227g)

1. Corta el bistec en cubos de 2-3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
3. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade el ajo. Cocina alrededor de un minuto hasta que desprenda aroma y remueve para cubrir la carne. Sirve.

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

aceite
2/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)

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 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Bol de cerdo, brócoli y batata

776 kcal ● 92g protein ● 19g fat ● 45g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

pimentón
1/4 cdita (1g)
brócoli congelado
5/8 paquete (166g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
2 1/3 cdita (mL)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

pimentón
5/8 cdita (1g)
brócoli congelado
1 1/6 paquete (331g)
sal
5/8 cdita (3g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
4 2/3 cdita (mL)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 3/4 lbs (794g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de bistec y remolacha

703 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



sirloin, crudo
1/2 lbs (213g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 1/2 remolacha(s) (75g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

Naranja

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



Rinde 1 naranja(s)

naranja
1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/4 cda (mL)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
5/8 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
5 oz (142g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
10 oz (280g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
5/8 mediana (38g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
10 oz (284g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 1/4 lbs (560g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/4 mediana (76g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Pechuga de pollo con balsámico

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



Rinde 12 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hierbas italianas

3/8 cda (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.

Fideos de calabacín con parmesano

227 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



calabacín

1 1/4 mediana (245g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

queso parmesano

1 1/4 cda (6g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.

3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.