

Meal Plan - Dieta paleo de 2400 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

2390 kcal ● 266g protein (45%) ● 124g fat (47%) ● 30g carbs (5%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

415 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Tostada de aguacate con tocino
2 rebanada(s)- 276 kcal

Aperitivos

300 kcal, 16g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

880 kcal, 123g proteína, 4g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo básica
18 2/3 onza(s)- 740 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Cena

795 kcal, 106g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Day 2

2390 kcal ● 266g protein (45%) ● 124g fat (47%) ● 30g carbs (5%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

415 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Tostada de aguacate con tocino
2 rebanada(s)- 276 kcal

Aperitivos

300 kcal, 16g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

880 kcal, 123g proteína, 4g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo básica
18 2/3 onza(s)- 740 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Cena

795 kcal, 106g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Day 3

2398 kcal ● 179g protein (30%) ● 116g fat (44%) ● 119g carbs (20%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla con tocino

280 kcal



Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s)- 81 kcal

Aperitivos

360 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Almuerzo

870 kcal, 65g proteína, 26g carbohidratos netos, 48g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Cena

805 kcal, 82g proteína, 41g carbohidratos netos, 31g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal

Day 4

2508 kcal ● 153g protein (24%) ● 131g fat (47%) ● 139g carbs (22%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla con tocino

280 kcal



Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s)- 81 kcal

Aperitivos

360 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Almuerzo

870 kcal, 65g proteína, 26g carbohidratos netos, 48g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Cena

915 kcal, 56g proteína, 60g carbohidratos netos, 46g grasa



Muslos de pollo con miel y mostaza

1 1/3 oz- 569 kcal



Gajos de batata

347 kcal

Day 5

2475 kcal ● 156g protein (25%) ● 125g fat (46%) ● 151g carbs (24%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla con tocino

280 kcal



Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s)- 81 kcal

Almuerzo

840 kcal, 68g proteína, 38g carbohidratos netos, 42g grasa



Zanahorias glaseadas con miel (sin lácteos)

133 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal



Medallones de batata

1/2 batata- 155 kcal

Aperitivos

360 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

915 kcal, 56g proteína, 60g carbohidratos netos, 46g grasa



Muslos de pollo con miel y mostaza

1 1/3 oz- 569 kcal



Gajos de batata

347 kcal

Day 6

2365 kcal ● 179g protein (30%) ● 131g fat (50%) ● 79g carbs (13%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal



Kiwi

4 kiwi- 187 kcal

Almuerzo

800 kcal, 79g proteína, 3g carbohidratos netos, 51g grasa



Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal

Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Pistachos

188 kcal

Cena

825 kcal, 70g proteína, 17g carbohidratos netos, 45g grasa



Salchicha de pollo

4 unidad- 508 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal

Day 7

2365 kcal ● 179g protein (30%) ● 131g fat (50%) ● 79g carbs (13%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal



Kiwi

4 kiwi- 187 kcal

Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Pistachos

188 kcal

Almuerzo

800 kcal, 79g proteína, 3g carbohidratos netos, 51g grasa



Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal

Cena

825 kcal, 70g proteína, 17g carbohidratos netos, 45g grasa



Salchicha de pollo

4 unidad- 508 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- huevos
18 grande (900g)

Productos de cerdo

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

Frutas y jugos

- aguacates
3 aguacate(s) (637g)
- jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)
- dátiles deshuesados
3/4 taza (150g)
- durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- jugo de limón
3/8 cda (mL)
- kiwi
8 fruta (552g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 lbs (2277g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 1/2 lbs (1134g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)

Grasas y aceites

- aceite
9 cda (mL)
- aceite de oliva
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
16 1/2 cda (mL)
- aceite de coco
3/4 cdita (3g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
2 g (2g)
- sal
1/2 oz (14g)

Verduras y productos vegetales

- brócoli congelado
6 taza (546g)
- cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)
- tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1308g)
- pimiento
4 grande (641g)
- cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (93g)
- zanahorias
12 1/2 mediana (765g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 oz (170g)
- batatas / boniatos
3 batata, 12,5 cm de largo (665g)
- col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
- ajo
6 diente(s) (18g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
16 1/2 taza (495g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
3 lata (516g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana
3/4 cucharadita (mL)

Dulces

- miel
1 3/4 cda (36g)

Bebidas

limón y pimienta
2 cda (14g)

tomillo, seco
3 g (3g)

mostaza marrón tipo deli
1 1/3 cda (20g)

agua
1/8 taza(s) (mL)

Salchichas y fiambres

salchicha de pollo, cocida
8 salchicha (672g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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.

Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s) - 276 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido

2 rebanada(s) (20g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido

4 rebanada(s) (40g)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tortilla con tocino

280 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)
bacon, cocido, cocido y picado
6 rebanada(s) (60g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
3 mediana (183g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
9 mediana (549g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
pimiento
1/2 taza, picada (75g)
bacon, cocido, cocido y picado
1 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
pimiento
1 taza, picada (149g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

1. Bate los huevos con cebolla, pimientos, tocino y algo de sal y pimienta 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 huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Kiwi

4 kiwi - 187 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

kiwi
4 fruta (276g)

Para las 2 comidas:

kiwi
8 fruta (552g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

18 2/3 onza(s) - 740 kcal ● 118g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 2/3 oz (523g)
aceite
1 1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
aceite
2 1/3 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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
aceite de oliva
4 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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
cebolla
3/8 pequeña (26g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
pimiento
3 grande (492g)
cebolla
3/4 pequeña (53g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
tomates
10 cucharada de tomates cherry
(93g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Zanahorias glaseadas con miel (sin lácteos)

133 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



jugo de limón

3/8 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

miel

3/8 cda (8g)

zanahorias

6 oz (170g)

aceite de coco

3/4 cdita (3g)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras con dimensiones similares a las de las zanahorias bebé.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, el aceite, la sal y la miel. Cocina tapado durante unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos más hasta que el líquido tenga una consistencia similar a un jarabe.
4. Incorpora el jugo de limón.
5. Sirve.

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)
tomillo, seco
3/8 cdta, hojas (0g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata

aceite
1/2 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo al horno

12 onza(s) - 770 kcal ● 77g protein ● 51g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (680g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Brócoli

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



Para una sola comida:

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
jugo de lima
2/3 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
2/3 cda, picado (2g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
1 1/3 cda, picado (4g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refréscalos en agua fría y pélos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

dátiles deshuesados

4 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

dátiles deshuesados

3/4 taza (150g)

1. Disfruta.

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 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
limón y pimienta
2 cda (14g)

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.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Durazno

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

Rinde 2 durazno(s)



durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal ● 79g protein ● 30g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



aceite
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
6 oz (170g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
3/4 lbs (336g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
3/4 mediana (46g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Muslos de pollo con miel y mostaza

1 1/3 oz - 569 kcal ● 51g protein ● 35g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli
2/3 cda (10g)
tomillo, seco
2/3 cdita, molido (1g)
miel
2/3 cda (14g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/3 muslo(s) (227g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli
1 1/3 cda (20g)
tomillo, seco
1 1/3 cdita, molido (2g)
miel
1 1/3 cda (28g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 2/3 muslo(s) (453g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salchicha de pollo

4 unidad - 508 kcal ● 56g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

Para las 2 comidas:

salchicha de pollo, cocida
8 salchicha (672g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.