

Meal Plan - Dieta paleo de 2600 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

2565 kcal ● 215g protein (34%) ● 140g fat (49%) ● 84g carbs (13%) ● 28g fiber (4%)

Desayuno

440 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Aperitivos

380 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
176 kcal

Almuerzo

875 kcal, 87g proteína, 21g carbohidratos netos, 46g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



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



Ensalada básica de pollo y espinacas
609 kcal

Cena

870 kcal, 80g proteína, 3g carbohidratos netos, 59g grasa



Muslos de pollo al horno
12 onza(s)- 770 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Day 2

2536 kcal ● 289g protein (46%) ● 100g fat (35%) ● 79g carbs (12%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

440 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Aperitivos

380 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
176 kcal

Almuerzo

845 kcal, 101g proteína, 13g carbohidratos netos, 34g grasa



Pechuga de pollo marinada
13 1/3 onza(s)- 471 kcal



Col rizada (collard) con ajo
372 kcal

Cena

875 kcal, 141g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
22 onza(s)- 814 kcal

Day 3

2628 kcal ● 232g protein (35%) ● 119g fat (41%) ● 117g carbs (18%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Almuerzo

920 kcal, 52g proteína, 61g carbohidratos netos, 43g grasa



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal



Pistachos
188 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 262 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Cena

875 kcal, 141g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
22 onza(s)- 814 kcal

Day 4

2593 kcal ● 167g protein (26%) ● 141g fat (49%) ● 125g carbs (19%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

475 kcal, 29g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Claras de huevo revueltas
243 kcal

Almuerzo

815 kcal, 62g proteína, 8g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo
212 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
9 onza(s)- 603 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 262 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Cena

905 kcal, 68g proteína, 41g carbohidratos netos, 47g grasa



Salmón con naranja y romero
10 1/2 oz- 813 kcal



Judías verdes
95 kcal

Day 5

2605 kcal ● 222g protein (34%) ● 127g fat (44%) ● 114g carbs (17%) ● 28g fiber (4%)

Desayuno

475 kcal, 29g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Claras de huevo revueltas

243 kcal

Almuerzo

935 kcal, 102g proteína, 35g carbohidratos netos, 39g grasa



Boniatos asados con romero

263 kcal



Chuletas de cerdo al curry

2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Aperitivos

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Chicharrones

1 1/2 onza(s)- 224 kcal

Cena

905 kcal, 64g proteína, 17g carbohidratos netos, 60g grasa



Espinacas salteadas sencillas

348 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s)- 558 kcal

Day 6

2598 kcal ● 214g protein (33%) ● 142g fat (49%) ● 85g carbs (13%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 30g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos

230 kcal



Chocolate negro

4 cuadrado(s)- 239 kcal

Almuerzo

935 kcal, 102g proteína, 35g carbohidratos netos, 39g grasa



Boniatos asados con romero

263 kcal



Chuletas de cerdo al curry

2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Aperitivos

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Chicharrones

1 1/2 onza(s)- 224 kcal

Cena

905 kcal, 64g proteína, 17g carbohidratos netos, 60g grasa



Espinacas salteadas sencillas

348 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s)- 558 kcal

Day 7

2550 kcal ● 194g protein (30%) ● 134g fat (47%) ● 107g carbs (17%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 30g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal

Aperitivos

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Chicharrones
1 1/2 onza(s)- 224 kcal

Almuerzo

965 kcal, 56g proteína, 25g carbohidratos netos, 63g grasa



Salteado de ternera con pimientos
561 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
403 kcal

Cena

830 kcal, 90g proteína, 49g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo con miel y mostaza
13 1/3 onza (oz)- 729 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas**
3/4 taza, mitades (74g)
- mezcla de frutos secos**
2 cucharada (17g)
- mantequilla de almendra**
4 cda (64g)
- copos de coco**
1 cda (5g)
- nueces**
3/4 taza, sin cáscara (75g)
- pistachos, sin cáscara**
4 cucharada (31g)

Otro

- mezcla de frutos rojos congelados**
1 1/2 taza (204g)
- chicharrones**
1/4 lbs (128g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos**
1 taza(s) (81g)

Bebidas

- polvo de proteína, vainilla**
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- agua**
3 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**
1 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- manzanas**
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
- durazno**
9 mediano (6,8 cm diá.) (1350g)
- plátano**
7 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (826g)
- jugo de lima**
2 cdita (mL)
- aguacates**
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- limón**
1 grande (82g)
- naranja**
1 3/4 naranja (270g)
- jugo de limón**
7/8 cda (mL)
- fresas congeladas**
2/3 taza, sin descongelar (98g)

Verduras y productos vegetales

Grasas y aceites

- aceite**
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas**
3 cda (mL)
- aceite de oliva**
1/3 lbs (mL)
- salsa para marinar**
6 3/4 cucharada (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
5 1/2 lbs (2494g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
1 3/4 lbs (794g)

Productos lácteos y huevos

- huevos**
4 grande (200g)
- claras de huevo**
2 taza (486g)

Especies y hierbas

- tomillo, seco**
2 g (2g)
- pimienta negra**
1/4 oz (7g)
- sal**
2/3 oz (23g)
- limón y pimienta**
2 3/4 cda (19g)
- romero, seco**
1/8 oz (4g)
- mostaza marrón tipo deli**
1 1/2 cda (23g)
- curry en polvo**
1 1/4 cdita (3g)
- mostaza Dijon**
2 3/4 cucharada (42g)

Productos de pescado y mariscos

- salmon**
1 1/4 lbs (553g)

Dulces

- miel**
2 3/4 oz (78g)
- chocolate negro 70-85%**
8 cuadrado(s) (80g)

Productos de cerdo

- espinaca fresca**
40 taza(s) (1200g)
- ajo**
12 diente(s) (36g)
- tomates**
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
- col rizada (collard greens)**
29 1/4 oz (831g)
- cebolla**
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (38g)
- coles de Bruselas**
5 brotes (95g)
- judías verdes congeladas**
3 1/3 taza (403g)
- batatas / boniatos**
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
- pimiento**
1 mediana (119g)
- jengibre fresco**
1 cda (6g)
- hojas de kale**
7/8 manojo (149g)

- chuleta de cerdo con hueso**
5 chuleta (890g)

Productos de res

- sirloin, crudo**
1/2 lbs (227g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 3 comidas:

pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos rojos congelados
1/2 taza (68g)
avena clásica, copos
1/3 taza(s) (27g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)
polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
agua
2 1/4 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.\r\nDeja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

Para las 2 comidas:

plátano
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 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 2 comidas:

agua
2/3 taza(s) (mL)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
leche de almendra, sin azúcar
1 taza(s) (mL)
fresas congeladas
2/3 taza, sin descongelar (98g)

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

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.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana y mantequilla de almendra

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



Rinde 1/2 manzana(s)

manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)

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

Ensalada básica de pollo y espinacas

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



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.

Almuerzo 2

Comer los día 2

Pechuga de pollo marinada

13 1/3 onza(s) - 471 kcal ● 84g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

13 1/3 oz (373g)

salsa para marinar

6 2/3 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Col rizada (collard) con ajo

372 kcal ● 17g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 21g fiber



col rizada (collard greens)

18 2/3 oz (529g)

aceite

1 1/6 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo, picado

3 1/2 diente(s) (10g)

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.

Almuerzo 3

Comer los día 3

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 plátano(s)

plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
cebolla
1 cda picada (10g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
2 cdita (mL)
coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechariendo la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Pistachos

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



pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

212 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



col rizada (collard greens)

2/3 lbs (302g)

aceite

2/3 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

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.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

9 onza(s) - 603 kcal ● 53g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 9 onza(s)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

salmón, con piel

1/2 lbs (255g)

limón, cortado en gajos

3/8 grande (32g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Almuerzo 5

Comer los día 5 y día 6

Boniatos asados con romero

263 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
5/6 cda (mL)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
romero, seco
3/8 cda (1g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
romero, seco
5/6 cda (3g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 7

Salteado de ternera con pimientos

561 kcal ● 48g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras finas
1/2 lbs (227g)
pimiento, cortado en láminas finas
1 mediana (119g)
jengibre fresco, picado
1 cda (6g)
cebolla, en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Coloca tiras de ternera en un bol y espolvorea con pimienta. Mezcla para cubrir.
2. Añade aceite a una sartén a fuego medio-alto y añade los pimientos, las cebollas, el jengibre y el ajo; cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente. Transfiere a un plato.
3. Pon la ternera en la sartén y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos.
4. Vuelve a añadir las verduras a la sartén y cocina durante otro minuto aproximadamente.
5. Servir.

Ensalada simple de kale y aguacate

403 kcal ● 8g protein ● 27g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



hojas de kale, troceado
7/8 manojo (149g)
aguacates, troceado
7/8 aguacate(s) (176g)
limón, exprimido
7/8 pequeña (51g)

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

176 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

copos de coco
1/2 cda (3g)
mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)
plátano, en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(59g)
manzanas, picado
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

copos de coco
1 cda (5g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
plátano, en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)
manzanas, picado
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Coloca trozos de plátano y manzana en un bol. Mezcla.
2. Cubre con copos de coco y rocía con mantequilla de almendra.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Nueces

3/8 taza(s) - 262 kcal  6g protein  24g fat  3g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

Para las 2 comidas:

nueces

3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3

Comer los día 5, 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 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones

1 1/2 onza(s) - 224 kcal  26g protein  14g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

chicharrones
1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
1/4 lbs (128g)

1. Disfruta.

Cena 1

Comer los día 1

Muslos de pollo al horno

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



Rinde 12 onza(s)

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

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprendan 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.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

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

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s) - 814 kcal ● 140g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

22 oz (616g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

limón y pimienta

1 1/2 cda (9g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2 3/4 lbs (1232g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

limón y pimienta

2 3/4 cda (19g)

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.

Cena 3

Comer los día 4

Salmón con naranja y romero

10 1/2 oz - 813 kcal ● 63g protein ● 46g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 1/2 oz

salmon

1 3/4 filete(s) (170 g c/u) (298g)

romero, seco

7/8 cdita (1g)

naranja

1 3/4 naranja (270g)

jugo de limón

7/8 cda (mL)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Sazona el salmon con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmon durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmon en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



judías verdes congeladas

2 taza (242g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Espinacas salteadas sencillas

348 kcal ● 13g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
espinaca fresca
14 taza(s) (420g)
ajo, cortado en cubitos
1 3/4 diente (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
sal
7/8 cdita (5g)
aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
28 taza(s) (840g)
ajo, cortado en cubitos
3 1/2 diente (11g)

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.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
miel
1/2 cda (11g)
tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli
1 1/2 cda (23g)
miel
1 cda (21g)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 lbs (454g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamo.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Cena 5

Comer los día 7

Pollo con miel y mostaza

13 1/3 onza (oz) - 729 kcal ● 87g protein ● 21g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Rinde 13 1/3 onza (oz)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (378g)
aceite
2/3 cda (mL)
miel
2 2/3 cucharada (57g)
mostaza Dijon
2 2/3 cucharada (42g)

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

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

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.