

Meal Plan - Dieta paleo de 2700 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

2622 kcal ● 186g protein (28%) ● 155g fat (53%) ● 87g carbs (13%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

530 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal

Aperitivos

325 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Kiwi

4 kiwi- 187 kcal

Almuerzo

850 kcal, 64g proteína, 13g carbohidratos netos, 58g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Cena

915 kcal, 76g proteína, 35g carbohidratos netos, 48g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s)- 744 kcal



Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Day 2

2660 kcal ● 182g protein (27%) ● 147g fat (50%) ● 101g carbs (15%) ● 52g fiber (8%)

Desayuno

530 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal

Aperitivos

325 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Kiwi

4 kiwi- 187 kcal

Almuerzo

915 kcal, 62g proteína, 48g carbohidratos netos, 48g grasa



Salchicha de pollo

4 unidad- 508 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Papas fritas al horno

290 kcal

Cena

890 kcal, 75g proteína, 13g carbohidratos netos, 49g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal



Col rizada (collard) con ajo

398 kcal

Day 3

2732 kcal ● 191g protein (28%) ● 171g fat (56%) ● 71g carbs (10%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Aguacate
176 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

315 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

980 kcal, 57g proteína, 20g carbohidratos netos, 68g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
687 kcal

Cena

930 kcal, 78g proteína, 31g carbohidratos netos, 50g grasa



Pimientos rellenos de taco paleo
3 pimiento(s) relleno(s)- 640 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Arroz de coliflor 'con mantequilla'
172 kcal

Day 4

2732 kcal ● 191g protein (28%) ● 171g fat (56%) ● 71g carbs (10%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Aguacate
176 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Almuerzo

980 kcal, 57g proteína, 20g carbohidratos netos, 68g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
687 kcal

Cena

930 kcal, 78g proteína, 31g carbohidratos netos, 50g grasa



Pimientos rellenos de taco paleo
3 pimiento(s) relleno(s)- 640 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Arroz de coliflor 'con mantequilla'
172 kcal

Day 5

2735 kcal ● 237g protein (35%) ● 147g fat (48%) ● 86g carbs (13%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Aguacate
176 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

315 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

895 kcal, 62g proteína, 23g carbohidratos netos, 58g grasa



Patatas fritas de zanahoria
184 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal



Arroz de coliflor con tocino
2 taza(s)- 326 kcal

Cena

1015 kcal, 120g proteína, 42g carbohidratos netos, 37g grasa



Papas fritas al horno
290 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
18 onza(s)- 666 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 6

2669 kcal ● 197g protein (30%) ● 152g fat (51%) ● 98g carbs (15%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
256 kcal



Apio con mantequilla de almendra
200 kcal

Almuerzo

895 kcal, 62g proteína, 23g carbohidratos netos, 58g grasa



Patatas fritas de zanahoria
184 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal



Arroz de coliflor con tocino
2 taza(s)- 326 kcal

Aperitivos

395 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Bocaditos de pepino y atún
288 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

925 kcal, 69g proteína, 40g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

Day 7

2675 kcal ● 226g protein (34%) ● 142g fat (48%) ● 88g carbs (13%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



[Huevos revueltos con verduras y tocino](#)
256 kcal



[Apio con mantequilla de almendra](#)
200 kcal

Aperitivos

395 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



[Bocaditos de pepino y atún](#)
288 kcal



[Manzana](#)
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

900 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 49g grasa



[Ensalada paleo de pollo con salsa verde](#)
902 kcal

Cena

925 kcal, 69g proteína, 40g carbohidratos netos, 49g grasa



[Ensalada de bistec y remolacha](#)
703 kcal



[Kiwi](#)
3 kiwi- 140 kcal



[Caldo de huesos](#)
2 taza(s)- 81 kcal

Lista de compras



Especias y hierbas

- ajo en polvo
2 1/3 cdita (7g)
- sal
2 cdita (11g)
- comino molido
1/3 oz (9g)
- coriandro molido
3/4 cda (4g)
- pimienta negra
1/8 oz (2g)
- mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)
- tomillo, seco
1 1/2 g (1g)
- mezcla de condimento para tacos
3 cdita (9g)
- limón y pimienta
1 cda (8g)
- romero, seco
1 1/3 cdita (2g)

Frutas y jugos

- aguacates
5 1/3 aguacate(s) (1071g)
- kiwi
20 fruta (1380g)
- jugo de lima
1 3/4 fl oz (mL)
- manzanas
3 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (592g)
- jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

Otro

- mezcla de hojas verdes
10 taza (305g)
- chicharrones
1/4 lbs (128g)
- coliflor congelada
8 taza (907g)
- caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
28 grande (1400g)

Grasas y aceites

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

Dulces

- miel
2/3 cda (14g)

Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (643g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1269g)

Salchichas y fiambres

- salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- mantequilla de almendra
2 oz (57g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
- sirloin, crudo
15 oz (425g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa verde
14 cda (224g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
5 sobre (370g)

- ghee**
8 cdita (36g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
1 1/2 chuleta (278g)
- tocino crudo**
4 rebanada(s) (113g)
- bacon, cocido**
2 rebanada(s) (20g)

Verduras y productos vegetales

- ajo**
6 diente(s) (18g)
 - tomates**
4 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (582g)
 - mezcla de verduras congeladas**
1 3/4 taza (236g)
 - col rizada (collard greens)**
1 1/4 lbs (567g)
 - cebolla**
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)
 - patatas**
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
 - apio crudo**
5/6 manojo (432g)
 - pimiento**
3 1/2 grande (593g)
 - puré de tomate**
3/4 taza (188g)
 - zanahorias**
1 lbs (453g)
 - pepino**
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
 - brócoli**
1 1/2 taza, picado (137g)
 - remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
3 remolacha(s) (150g)
-

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal ● 29g protein ● 39g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1 1/3 cdita (4g)
aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
huevos, hervido y enfriado
8 grande (400g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

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 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos 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.

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.

Apio con mantequilla de almendra

200 kcal ● 7g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
mantequilla de almendra
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
mantequilla de almendra
2 oz (57g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal ● 62g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 1/2 chuleta(s)



sal
3/8 cdita (2g)
comino molido
3/4 cda (5g)
coriandro molido
3/4 cda (4g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 chuleta (278g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)
aceite de oliva, dividido
1 1/2 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber

Rinde 3 1/2 tomate(s)



aceite
3 1/2 cdita (mL)
tomates
3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Salchicha de pollo

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



Rinde 4 unidad

salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber

**patatas**

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

aceite

3/4 cda (mL)

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

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

nueces

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

687 kcal ● 51g protein ● 41g fat ● 17g carbs ● 12g fiber

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
6 oz (170g)
tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

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.

Arroz de coliflor con tocino

2 taza(s) - 326 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
coliflor congelada
2 taza (227g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
coliflor congelada
4 taza (454g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Ensalada paleo de pollo con salsa verde

902 kcal ● 91g protein ● 49g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
comino molido
2 cdita (4g)
salsa verde
2 cda (32g)
tomates, picado
1 tomate romo (80g)
aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Aperitivos 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.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi

6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

288 kcal ● 42g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
2 1/2 sobre (185g)
pepino, cortado en rodajas
5/8 pepino (21 cm) (188g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
5 sobre (370g)
pepino, cortado en rodajas
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)

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

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s) - 744 kcal ● 69g protein ● 46g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (15g)

miel

2/3 cda (14g)

tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

sal

1/6 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

2/3 lbs (302g)

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.

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 3/4 taza (236g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel

2/3 lb (302g)
tomillo, seco
1/3 cdta, hojas (0g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
aceite
2/3 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

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



col rizada (collard greens)
1 1/4 lbs (567g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
3 3/4 diente(s) (11g)

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 desprendan 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.

Cena 3 ↗

Comer los días 3 y 4

Pimientos rellenos de taco paleo

3 pimiento(s) relleno(s) - 640 kcal ● 75g protein ● 26g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimiento
3 pequeña (222g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cdita (4g)
puré de tomate
6 cucharada (94g)
carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)
salsa verde
6 cda (96g)

Para las 2 comidas:

pimiento
6 pequeña (444g)
mezcla de condimento para tacos
3 cdita (9g)
puré de tomate
3/4 taza (188g)
carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
salsa verde
12 cda (192g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta las tapas de los pimientos y desecha las semillas. Reserva.
3. En una sartén grande, dora la carne molida con un poco de sal y pimienta durante 8-10 minutos.
4. Añade el puré de tomate, el sazonador para tacos y aproximadamente la mitad de la salsa verde. Cocina a fuego lento durante 2-4 minutos y apaga el fuego.
5. Rellena los pimientos con la mezcla de tacos. Hornea durante 20 minutos hasta que los pimientos estén tiernos.
6. Cubre con la salsa verde restante y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Arroz de coliflor 'con mantequilla'

172 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

ghee
4 cdita (18g)
coliflor congelada
2 taza (227g)

Para las 2 comidas:

ghee
8 cdita (36g)
coliflor congelada
4 taza (454g)

1. Cocina la coliflor congelada según las instrucciones del paquete.
2. Incorpora ghee y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

aceite

3/4 cda (mL)

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

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

18 oz (504g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limón y pimienta

1 cda (8g)

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.

Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdta (mL)

tomates

1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (91g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de bistec y remolacha

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

sirloin, crudo

15 oz (425g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

brócoli

1 1/2 taza, picado (137g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

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.

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

kiwi
3 fruta (207g)

Para las 2 comidas:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

caldo de huesos de pollo
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bélalo a sorbos.