

# Meal Plan - Dieta paleo de 2800 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

2794 kcal ● 199g protein (29%) ● 161g fat (52%) ● 103g carbs (15%) ● 35g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 29g proteína, 23g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Tocino

8 rebanada(s)- 404 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 32g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal



#### Semillas de girasol

120 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 55g proteína, 12g carbohidratos netos, 72g grasa



#### Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal



#### Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal

### Cena

965 kcal, 84g proteína, 51g carbohidratos netos, 41g grasa



#### Boniatos asados con romero

368 kcal



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

## Day 2

2779 kcal ● 183g protein (26%) ● 167g fat (54%) ● 103g carbs (15%) ● 33g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 29g proteína, 23g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Tocino

8 rebanada(s)- 404 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 32g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal



#### Semillas de girasol

120 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 55g proteína, 12g carbohidratos netos, 72g grasa



#### Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal



#### Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal

### Cena

950 kcal, 68g proteína, 51g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Gajos de batata

347 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



#### Pavo molido básico

10 2/3 onza- 500 kcal

## Day 3

2600 kcal ● 182g protein (28%) ● 161g fat (56%) ● 71g carbs (11%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 37g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Uvas

116 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 59g proteína, 6g carbohidratos netos, 54g grasa



#### Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



#### Salmón con salsa de aguacate

9 onza(s)- 718 kcal

### Cena

1015 kcal, 86g proteína, 7g carbohidratos netos, 67g grasa



#### Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 1/2 taza(s)- 244 kcal

## Day 4

2600 kcal ● 182g protein (28%) ● 161g fat (56%) ● 71g carbs (11%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 37g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Uvas

116 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 59g proteína, 6g carbohidratos netos, 54g grasa



#### Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



#### Salmón con salsa de aguacate

9 onza(s)- 718 kcal

### Cena

1015 kcal, 86g proteína, 7g carbohidratos netos, 67g grasa



#### Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 1/2 taza(s)- 244 kcal

## Day 5

2754 kcal ● 274g protein (40%) ● 123g fat (40%) ● 98g carbs (14%) ● 39g fiber (6%)

### Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 37g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Batido de proteína de fresa y plátano

1 batido(s)- 388 kcal

### Almuerzo

940 kcal, 138g proteína, 3g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



#### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

### Cena

910 kcal, 82g proteína, 17g carbohidratos netos, 49g grasa



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

## Day 6

2786 kcal ● 229g protein (33%) ● 140g fat (45%) ● 122g carbs (18%) ● 31g fiber (5%)

### Desayuno

435 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



#### Huevo dentro de una berenjena

241 kcal



#### Col rizada salteada

91 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Batido de proteína de fresa y plátano

1 batido(s)- 388 kcal

### Almuerzo

940 kcal, 138g proteína, 3g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



#### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

### Cena

1020 kcal, 46g proteína, 52g carbohidratos netos, 65g grasa



#### Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz- 600 kcal



#### Boniatos asados con romero

420 kcal

# Day 7

2771 kcal ● 197g protein (28%) ● 142g fat (46%) ● 139g carbs (20%) ● 37g fiber (5%)

## Desayuno

435 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 26g grasa



### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



### Huevo dentro de una berenjena

241 kcal



### Col rizada salteada

91 kcal

## Aperitivos

390 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 7g grasa



### Batido de proteína de fresa y plátano

1 batido(s)- 388 kcal

## Almuerzo

925 kcal, 106g proteína, 20g carbohidratos netos, 44g grasa



### Pechuga de pollo marinada

16 onza(s)- 565 kcal



### Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal



### Arroz de coliflor

4 taza(s)- 242 kcal

## Cena

1020 kcal, 46g proteína, 52g carbohidratos netos, 65g grasa



### Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz- 600 kcal



### Boniatos asados con romero

420 kcal

---

# Lista de compras



## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3 1/4 lata (566g)
- salmón  
18 oz (510g)

## Verduras y productos vegetales

- pepino  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- tomates  
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (791g)
- batatas / boniatos  
5 batata, 12,5 cm de largo (1085g)
- brócoli congelado  
12 1/2 taza (1138g)
- ajo  
3/4 diente(s) (2g)
- hojas de kale  
12 taza, picada (480g)
- pimiento  
3 grande (492g)
- cebolla  
1/2 pequeña (35g)
- champiñones  
1 lbs (454g)
- berenjena  
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1 1/3 oz (38g)
- almendras  
1/2 lbs (215g)
- leche de coco en lata  
1/6 lata (mL)

## Frutas y jugos

- Pomelo  
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- peras  
2 mediana (356g)
- jugo de limón  
2/3 fl oz (mL)
- aceitunas verdes  
12 grande (53g)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (276g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
16 rebanada(s) (160g)

## Otro

- pollo rostizado, cocido  
3/4 lbs (340g)
- cubitos de hielo  
3 taza(s) (420g)
- coliflor congelada  
4 taza (454g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
6 oz (mL)
- aceite  
6 oz (mL)
- salsa para marinar  
1/2 taza (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
3/4 oz (22g)
- pimienta negra  
1/4 oz (6g)
- romero, seco  
1/4 oz (8g)
- chile en polvo  
2 cdita (5g)
- albahaca fresca  
10 1/2 g (11g)
- vinagre balsámico  
4 1/2 cdita (mL)
- tomillo, seco  
1/4 cdita, molido (0g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 1/2 lbs (1983g)
- pavo molido, crudo  
2/3 lbs (302g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
2 1/4 lbs (1020g)

## Bebidas

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>uvas</b><br>4 taza (368g)                                   | <input type="checkbox"/> <b>agua</b><br>1 3/4 taza (mL)                                      |
| <input type="checkbox"/> <b>fresas congeladas</b><br>4 1/2 taza, sin descongelar (671g) | <input type="checkbox"/> <b>polvo de proteína</b><br>3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g) |
| <input type="checkbox"/> <b>plátano</b><br>3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)   | <b>Productos lácteos y huevos</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>jugo de lima</b><br>2 cdita (mL)                            | <input type="checkbox"/> <b>huevos</b><br>15 grande (750g)                                   |
| <input type="checkbox"/> <b>manzanas</b><br>2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)              |  |
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tocino

8 rebanada(s) - 404 kcal ● 28g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
8 rebanada(s) (80g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
16 rebanada(s) (160g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Pomelo

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



Para una sola comida:

**Pomelo**

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

Para las 3 comidas:

**Pomelo**

3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(996g)

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

### Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**

1 1/2 taza, picada (60g)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**hojas de kale**

4 1/2 taza, picada (180g)

**aceite**

4 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**agua**  
4 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**tomates**  
3/4 taza, picada (135g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
2 1/4 cdita (mL)  
**agua**  
13 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
4 1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1 cdita (1g)  
**tomates**  
2 1/4 taza, picada (405g)  
**huevos**  
9 grande (450g)  
**hojas de kale**  
4 1/2 taza, picada (180g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**berenjena**

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**berenjena**

4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**huevos**

4 grande (200g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócalo en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

## Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**

1 1/2 taza, picada (60g)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**

3 taza, picada (120g)

**aceite**

3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

1 taza, entera (143g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo rostizado y tomate

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



Para una sola comida:

**pollo rostizado, cocido**

6 oz (170g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**jugo de limón**

1 cdita (mL)

**pepino, en rodajas**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

**tomates, cortado en gajos**

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

**pollo rostizado, cocido**

3/4 lbs (340g)

**aceite de oliva**

2 cda (mL)

**jugo de limón**

2 cdita (mL)

**pepino, en rodajas**

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

**tomates, cortado en gajos**

1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)

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

Sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
2 taza (182g)

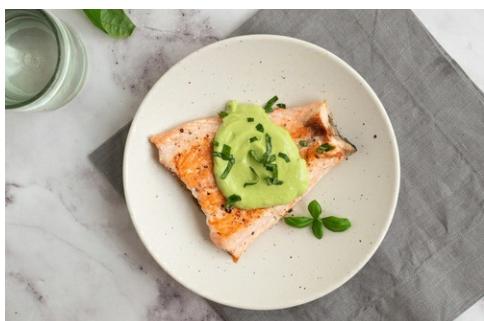
Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Salmón con salsa de aguacate

9 onza(s) - 718 kcal ● 54g protein ● 54g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/6 aguacate(s) (38g)  
**salmón**  
1/2 lbs (255g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**leche de coco en lata**  
1/8 lata (mL)  
**ajo**  
3/8 diente(s) (1g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/2 cucharada de hojas enteras  
(2g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**salmón**  
18 oz (510g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**leche de coco en lata**  
1/6 lata (mL)  
**ajo**  
3/4 diente(s) (2g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
3 cucharada de hojas enteras (5g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el salmón y cocina unos 6-8 minutos con la piel hacia abajo o hasta que el salmón esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, en una licuadora añade el aguacate, la leche de coco, el ajo, el zumo de limón y la albahaca. Licua hasta obtener una consistencia verde similar a una salsa.
3. Emplata el salmón y vierte la salsa por encima. Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1/2 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite  
1 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**aceite**  
2 2/3 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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Pechuga de pollo marinada

16 onza(s) - 565 kcal ● 101g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá 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.

### Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 pimiento(s) morrón(es)

aceite

2 cdita (mL)

**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**

1 grande (164g)

1. **Sartén:** Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
2. **Horno:** Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

## Arroz de coliflor

4 taza(s) - 242 kcal ● 4g protein ● 18g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 taza(s)

**coliflor congelada**

4 taza (454g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

## Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

### Bocaditos de pepino y atún

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



Para una sola comida:

**atún enlatado**

1 1/2 sobre (111g)

**pepino, cortado en rodajas**

3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 2 comidas:

**atún enlatado**

3 sobre (222g)

**pepino, cortado en rodajas**

3/4 pepino (21 cm) (226g)

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

## Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

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

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

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

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.

## Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Batido de proteína de fresa y plátano

1 batido(s) - 388 kcal ● 29g protein ● 7g fat ● 42g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**cubitos de hielo**  
1 taza(s) (140g)  
**fresas congeladas**  
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)  
**almendras**  
10 almendra (12g)  
**agua**  
2 cda (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**plátano, congelado, pelado y en rodajas**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 3 comidas:

**cubitos de hielo**  
3 taza(s) (420g)  
**fresas congeladas**  
4 1/2 taza, sin descongelar (671g)  
**almendras**  
30 almendra (36g)  
**agua**  
6 cda (mL)  
**polvo de proteína**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)  
**plátano, congelado, pelado y en rodajas**  
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Boniatos asados con romero

368 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 43g carbs ● 9g fiber



**aceite de oliva**  
1 1/6 cda (mL)  
**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**romero, seco**  
5/8 cda (2g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)

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.

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**aceitunas verdes**

12 grande (53g)

**pimienta negra**

4 pizca (0g)

**chile en polvo**

2 cdita (5g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

3/4 lbs (340g)

**albahaca fresca, desmenuzado**

12 hojas (6g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

## Cena 2

Comer los día 2

### Gajos de batata

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



**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)

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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal 4g protein 7g fat 3g carbs 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 1/2 taza (137g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 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.

## Pavo molido básico

10 2/3 onza - 500 kcal ● 59g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza

**pavo molido, crudo**  
2/3 lbs (302g)  
**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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 rociado con aceite de oliva

3 1/2 taza(s) - 244 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
3 1/2 taza (319g)  
**aceite de oliva**  
3 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/2 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/2 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
7 taza (637g)  
**aceite de oliva**  
7 cdita (mL)

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

---

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Rinde 4 mitad(es) de pimiento(s)

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**pimiento**  
2 grande (328g)  
**cebolla**  
1/2 pequeña (35g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 lata (344g)

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 llenarlo 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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz - 600 kcal ● 42g protein ● 46g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 muslo(s) (170g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
2 muslo(s) (340g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbrelas ligeramente con papel de aluminio; reserva.
6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.

### Boniatos asados con romero

420 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 49g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 2/3 cda (mL)  
**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 cdita, molido (3g)  
**romero, seco**  
1 1/3 cda (4g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

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.
-