

Meal Plan - Dieta paleo de 2900 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

2904 kcal ● 239g protein (33%) ● 155g fat (48%) ● 98g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

620 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Aguacate
176 kcal



Sándwich de tocino y huevo
1 sándwich(es)- 442 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Apio con mantequilla de almendra
200 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

980 kcal, 86g proteína, 26g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal

Cena

980 kcal, 110g proteína, 42g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Papas fritas al horno
290 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Day 2

2904 kcal ● 239g protein (33%) ● 155g fat (48%) ● 98g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

620 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Aguacate
176 kcal



Sándwich de tocino y huevo
1 sándwich(es)- 442 kcal

Almuerzo

980 kcal, 86g proteína, 26g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Apio con mantequilla de almendra
200 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

980 kcal, 110g proteína, 42g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Papas fritas al horno
290 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Day 3

2864 kcal ● 249g protein (35%) ● 147g fat (46%) ● 97g carbs (14%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Almuerzo

970 kcal, 111g proteína, 21g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal



Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal

Cena

1045 kcal, 90g proteína, 27g carbohidratos netos, 56g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal



Uvas

97 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

3 wrap(s)- 659 kcal

Day 4

2855 kcal ● 211g protein (30%) ● 172g fat (54%) ● 79g carbs (11%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

505 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Almuerzo

960 kcal, 73g proteína, 4g carbohidratos netos, 71g grasa



Bocados de bistec paleo

12 onza(s)- 861 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Cena

1045 kcal, 90g proteína, 27g carbohidratos netos, 56g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal



Uvas

97 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

3 wrap(s)- 659 kcal

Day 5

2868 kcal ● 218g protein (30%) ● 177g fat (55%) ● 70g carbs (10%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 87g proteína, 11g carbohidratos netos, 68g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Salmón sencillo

14 onza(s)- 898 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

975 kcal, 83g proteína, 10g carbohidratos netos, 63g grasa



Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal

Day 6

2859 kcal ● 216g protein (30%) ● 161g fat (51%) ● 105g carbs (15%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Chocolate negro

4 cuadrado(s)- 239 kcal



Pistachos

188 kcal

Aperitivos

345 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 8g grasa



Bocaditos de pepino y atún

230 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 88g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



Guisantes sugar snap

123 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s)- 936 kcal

Cena

1030 kcal, 84g proteína, 46g carbohidratos netos, 53g grasa



Remolachas

8 remolachas- 193 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

12 onza(s)- 837 kcal

Day 7

2859 kcal ● 216g protein (30%) ● 161g fat (51%) ● 105g carbs (15%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Pistachos
188 kcal

Aperitivos

345 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 8g grasa



Bocaditos de pepino y atún
230 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 88g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal

Cena

1030 kcal, 84g proteína, 46g carbohidratos netos, 53g grasa



Remolachas
8 remolachas- 193 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
12 onza(s)- 837 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales

- apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- tomates
9 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (1085g)
- coles de Bruselas
2 1/4 taza (198g)
- patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
- espinaca fresca
17 1/3 taza(s) (520g)
- ajo
3 diente(s) (9g)
- lechuga romana
7/8 cabeza (543g)
- guisantes de vaina dulce congelados
5 2/3 taza (816g)
- zanahorias
3/8 mediana (23g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
16 remolacha(s) (800g)

Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra
2 1/2 oz (73g)
- nueces
4 oz (117g)
- mezcla de frutos secos
2/3 taza (89g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Frutas y jugos

- manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (529g)
- aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- jugo de limón
1 cdita (mL)
- aceitunas verdes
24 grande (106g)
- peras
8 mediana (1424g)
- uvas
3 1/3 taza (307g)

Productos de cerdo

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

Especias y hierbas

- vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
- sal
1/2 oz (14g)
- pimienta negra
3 g (3g)
- chile en polvo
4 cdita (11g)
- albahaca fresca
24 hojas (12g)
- limón y pimienta
2 cda (14g)
- tomillo, seco
1 1/2 cdita, molido (2g)
- condimento cajún
1 1/3 cdita (3g)
- mostaza marrón tipo deli
2 1/4 cda (34g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
3 1/4 oz (mL)
- aceite
2 3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
5 cda (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 lbs (2710g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 1/4 lbs (1021g)

Otro

- chicharrones
4 oz (113g)
- Pollo, muslos, con piel
2 lbs (907g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
- salsa picante
2 cda (mL)

Productos de res

- sirloin, crudo
3/4 lbs (340g)

Productos de pescado y mariscos

Productos lácteos y huevos

huevos
16 grande (800g)

salmón
14 oz (397g)
 atún enlatado
4 sobre (296g)

Dulces

jarabe de arce
3 cdita (mL)
 chocolate negro 70-85%
8 cuadrado(s) (80g)
 miel
1 1/2 cda (32g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

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

Sándwich de tocino y huevo

1 sándwich(es) - 442 kcal ● 34g protein ● 34g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)
huevos
4 grande (200g)

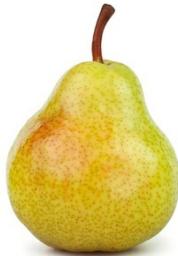
1. Precalienta el horno a 450 F (230 C).
2. Toma las tiras de tocino y córtalas por la mitad a lo largo para duplicar efectivamente el número de tiras (12 para cada sándwich).
3. Para cada lado de un "pan", usa 6 tiras, con 3 colocadas verticalmente y 3 horizontalmente. Entrelaza las piezas para hacer una trenza.
4. Cuando ambos lados del "pan" estén creados, colócalos en una bandeja para hornear y cocina en el horno durante 20-30 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.
5. Cocina los huevos según tu preferencia.
6. Retira el tocino del horno y, una vez que se haya enfriado un poco, coloca los huevos entre los "panes" para formar el sándwich.
7. Servir.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

peras
2 mediana (356g)

Para las 3 comidas:

peras
6 mediana (1068g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

huevos
12 grande (600g)

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.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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.

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.
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal ● 6g protein ● 29g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)
nueces
3 cda, picado (21g)
vinagre de sidra de manzana
3/8 cda (6g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
manzanas, picado
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 taza (99g)

Para las 2 comidas:

jarabe de arce
3 cdita (mL)
nueces
6 cda, picado (42g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
manzanas, picado
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 1/4 taza (198g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
sal
1 cdita (6g)
aceitunas verdes
24 grande (106g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
chile en polvo
4 cdita (11g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
albahaca fresca, desmenuzado
24 hojas (12g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal ● 107g protein ● 37g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



espinaca fresca
5 1/3 taza(s) (160g)
aceite
2 2/3 cida (mL)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
16 oz (454g)

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.

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 yunta mantequilla de almendra de manera uniforme sobre cada rodaja.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Bocados de bistec paleo

12 onza(s) - 861 kcal ● 69g protein ● 64g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)
aceite
1 1/2 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente(s) (5g)
sirloin, crudo
3/4 lbs (340g)

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

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 desprendga 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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Salmón sencillo

14 onza(s) - 898 kcal ● 81g protein ● 64g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)
salmon
14 oz (397g)
aceite
2 1/3 cdita (mL)

1. Unta el salmon con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmon en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmon sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmon se desmenuze fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa picante
1 cda (mL)
condimento cajún
2/3 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
16 oz (454g)
chicharrones, machacado
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

salsa picante
2 cda (mL)
condimento cajún
1 1/3 cdita (3g)
Pollo, muslos, con piel
32 oz (907g)
chicharrones, machacado
1 oz (28g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Chicharrones

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



Para una sola comida:

chicharrones

1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

chicharrones

3 oz (85g)

1. Disfruta.

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.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 3 comidas:

nueces

3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

230 kcal ● 34g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
2 sobre (148g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
4 sobre (296g)
pepino, cortado en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)

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

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.

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.

Papas fritas al horno

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



Para una sola comida:

patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
aceite
1 1/2 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.

Espinacas salteadas sencillas

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
2/3 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

97 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 2/3 taza (153g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 1/3 taza (307g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

3 wrap(s) - 659 kcal ● 80g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
aceite
1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
lechuga romana
6 hoja exterior (168g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)
aceite
1 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1 1/2 lbs (680g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Cena 3

Comer los día 5

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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Remolachas

8 remolachas - 193 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
16 remolacha(s) (800g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

12 onza(s) - 837 kcal ● 77g protein ● 52g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli
1 cda (17g)
miel
3/4 cda (16g)
tomillo, seco
3/4 cdita, molido (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli
2 1/4 cda (34g)
miel
1 1/2 cda (32g)
tomillo, seco
1 1/2 cdita, molido (2g)
sal
3/8 cdita (2g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (680g)

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 pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.