

# Meal Plan - Dieta paleo de 3100 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

3081 kcal ● 234g protein (30%) ● 185g fat (54%) ● 65g carbs (8%) ● 57g fiber (7%)

### Desayuno

570 kcal, 25g proteína, 23g carbohidratos netos, 37g grasa



**Sandía**  
8 oz- 82 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
489 kcal

### Aperitivos

425 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/4 taza(s)- 218 kcal



**Barquitos de pepinillo con atún**  
12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal

### Almuerzo

1045 kcal, 88g proteína, 22g carbohidratos netos, 57g grasa



**Ensalada de pollo y aguacate**  
1001 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

### Cena

1045 kcal, 83g proteína, 14g carbohidratos netos, 65g grasa



**Semillas de girasol**  
316 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
727 kcal

## Day 2

3100 kcal ● 277g protein (36%) ● 176g fat (51%) ● 59g carbs (8%) ● 44g fiber (6%)

### Desayuno

570 kcal, 25g proteína, 23g carbohidratos netos, 37g grasa



**Sandía**  
8 oz- 82 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
489 kcal

### Aperitivos

425 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/4 taza(s)- 218 kcal



**Barquitos de pepinillo con atún**  
12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal

### Almuerzo

1060 kcal, 131g proteína, 16g carbohidratos netos, 49g grasa



**Arroz de coliflor con tocino**  
1 taza(s)- 163 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
18 oz- 899 kcal

### Cena

1045 kcal, 83g proteína, 14g carbohidratos netos, 65g grasa



**Semillas de girasol**  
316 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
727 kcal

## Day 3

3121 kcal ● 299g protein (38%) ● 168g fat (49%) ● 66g carbs (8%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

535 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1 manzana(s)- 396 kcal

### Aperitivos

425 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal



#### Barquitos de pepinillo con atún

12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal

### Almuerzo

1060 kcal, 131g proteína, 16g carbohidratos netos, 49g grasa



#### Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s)- 163 kcal



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal

### Cena

1100 kcal, 108g proteína, 15g carbohidratos netos, 61g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal

## Day 4

3092 kcal ● 219g protein (28%) ● 182g fat (53%) ● 102g carbs (13%) ● 42g fiber (5%)

### Desayuno

535 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1 manzana(s)- 396 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 35g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Carne seca de ternera

220 kcal



#### Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal

### Almuerzo

1080 kcal, 55g proteína, 28g carbohidratos netos, 77g grasa



#### Anacardos tostados

5/8 taza(s)- 487 kcal



#### Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

### Cena

1100 kcal, 108g proteína, 15g carbohidratos netos, 61g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal

## Day 5

3039 kcal ● 286g protein (38%) ● 137g fat (41%) ● 128g carbs (17%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

535 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1 manzana(s)- 396 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 35g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Carne seca de ternera

220 kcal



#### Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal

### Almuerzo

1080 kcal, 124g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s)- 691 kcal



#### Gajos de batata

391 kcal

### Cena

1045 kcal, 106g proteína, 12g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Pechuga de pollo básica

16 onza(s)- 635 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal

## Day 6

3029 kcal ● 269g protein (36%) ● 154g fat (46%) ● 99g carbs (13%) ● 43g fiber (6%)

### Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Bolitas proteicas de almendra

4 bola(s)- 539 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s)- 257 kcal



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

### Almuerzo

1080 kcal, 124g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s)- 691 kcal



#### Gajos de batata

391 kcal

### Cena

1045 kcal, 106g proteína, 12g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Pechuga de pollo básica

16 onza(s)- 635 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal

## Day 7

3133 kcal ● 204g protein (26%) ● 192g fat (55%) ● 92g carbs (12%) ● 56g fiber (7%)

### Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)  
4 bola(s)- 539 kcal

### Almuerzo

1130 kcal, 83g proteína, 35g carbohidratos netos, 64g grasa



[Anacardos tostados](#)  
3/8 taza(s)- 313 kcal



[Wrap de lechuga club de jamón](#)  
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



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



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

### Cena

1100 kcal, 82g proteína, 27g carbohidratos netos, 66g grasa



[Ensalada de aguacate, manzana y pollo](#)  
1100 kcal

---



## Frutas y jugos

- sandía  
16 oz (453g)
- aguacates  
11 1/4 aguacate(s) (2253g)
- jugo de lima  
5 1/2 fl oz (mL)
- aceitunas verdes  
36 grande (158g)
- manzanas  
7 mediano (7,5 cm diá.) (1274g)
- arándanos  
3/4 taza (111g)

## Especias y hierbas

- sal  
1 1/4 oz (34g)
- pimienta negra  
1/3 oz (9g)
- albahaca fresca  
42 hojas (21g)
- chile en polvo  
6 cdita (16g)
- ajo en polvo  
2 1/2 cdita (7g)
- limón y pimienta  
2 1/3 cda (16g)
- mostaza Dijon  
1 3/4 cda (26g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
16 grande (800g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
13 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1694g)
- cebolla  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (317g)
- coles de Bruselas  
10 brotes (190g)
- pepinillos  
18 mediano (7,5 cm de largo) (504g)
- lechuga romana  
5 hoja exterior (140g)
- batatas / boniatos  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- cilantro fresco  
1 1/3 cda, picado (4g)
- apio crudo  
4 cucharada, picado (25g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1/4 lbs (99g)
- mezcla de frutos secos  
3/4 taza (101g)
- mantequilla de almendra  
1/2 lbs (253g)
- nueces  
12 nueces (24g)
- anacardos tostados  
1 taza (131g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
3 1/3 taza (100g)
- coliflor congelada  
2 taza (227g)
- mezcla de hierbas italianas  
1 cdita (4g)
- harina de almendra  
4 cda (28g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
6 lata (1017g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
10 lbs (4549g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica  
1/2 taza (mL)

## Productos de cerdo

- tocino crudo  
2 rebanada(s) (57g)
- bacon, cocido  
3 rebanada(s) (30g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
1 1/4 lbs (567g)

## Aperitivos

carne seca (beef jerky)  
6 oz (170g)

## Bebidas

---

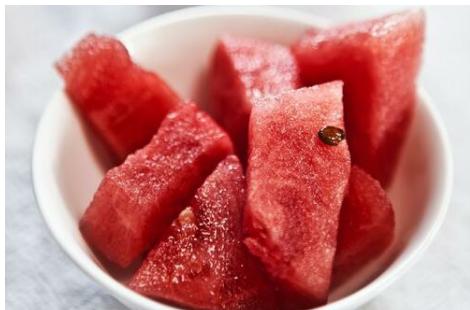
polvo de proteína  
4 cda (23g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Sandía

8 oz - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sandía**  
8 oz (227g)

Para las 2 comidas:

**sandía**  
16 oz (453g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

### Huevos con tomate y aguacate

489 kcal ● 23g protein ● 37g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
3 pizca (1g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**albahaca fresca, troceado**  
3 hojas (2g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cucharada (2g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**albahaca fresca, troceado**  
6 hojas (3g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

## Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**huevos**

6 grande (300g)

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.

### Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1 manzana(s) - 396 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 29g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

**mantequilla de almendra**

2 cda (32g)

**arándanos**

4 cucharada (37g)

**nueces, picado**

4 nueces (8g)

Para las 3 comidas:

**manzanas**

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

**mantequilla de almendra**

6 cda (96g)

**arándanos**

3/4 taza (111g)

**nueces, picado**

12 nueces (24g)

1. Corta la manzana en rodajas (aprox. 6 rodajas por manzana). Corta el corazón y las semillas del centro de las rodajas con un cuchillo.
2. Unta mantequilla de almendra en las rodajas y cubre con arándanos y nueces picadas. Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bolitas proteicas de almendra

4 bola(s) - 539 kcal ● 25g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de almendra**  
4 cucharada (63g)  
**harina de almendra**  
2 cda (14g)  
**polvo de proteína**  
2 cda (12g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de almendra**  
1/2 taza (125g)  
**harina de almendra**  
4 cda (28g)  
**polvo de proteína**  
4 cda (23g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**cebolla**  
2 cda picada (20g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**coles de Bruselas**  
10 brotes (190g)  
**aguacates, picado**  
1 aguacate(s) (201g)

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, desechando 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.

### Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

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

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s) - 163 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tocino crudo**

1 rebanada(s) (28g)

**coliflor congelada**

1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

**tocino crudo**

2 rebanada(s) (57g)

**coliflor congelada**

2 taza (227g)

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.

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceitunas verdes**  
18 grande (79g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**chile en polvo**  
3 cdita (8g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (510g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
18 hojas (9g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
36 tomates cherry (612g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**aceitunas verdes**  
36 grande (158g)  
**pimienta negra**  
1/2 cucharada (1g)  
**chile en polvo**  
6 cdita (16g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
36 hojas (18g)

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 3 ↗

Comer los día 4

### Anacardos tostados

5/8 taza(s) - 487 kcal ● 12g protein ● 37g fat ● 24g carbs ● 2g fiber

Rinde 5/8 taza(s)

**anacardos tostados**  
9 1/3 cucharada (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protein ● 40g fat ● 5g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 1/2 wrap(s)

**lechuga romana**  
1 1/2 hoja exterior (42g)  
**bacon, cocido**  
3 rebanada(s) (30g)  
**fiambres de jamón**  
6 oz (170g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Ponga el jamón, el tocino y el aguacate en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s) - 691 kcal ● 119g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 2/3 oz (523g)  
**aceite de oliva**  
5/8 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/6 cda (8g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**aceite de oliva**  
1 1/6 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
2 1/3 cda (16g)

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.

### Gajos de batata

391 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 1/4 cda (mL)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

**anacardos tostados**  
6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga club de jamón

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g protein ● 41g fat ● 20g carbs ● 18g fiber



Rinde 3 1/2 wrap(s)

**mostaza Dijon**  
1 3/4 cda (26g)  
**lechuga romana**  
3 1/2 hoja exterior (98g)  
**fiambres de jamón**  
14 oz (397g)  
**cebolla**  
14 rodajas finas (126g)  
**tomates**  
7 rebanada(s), fina/pequeña (105g)  
**aguacates, en rodajas**  
7/8 aguacate(s) (176g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Barquitos de pepinillo con atún

12 barquito(s) de pepinillo - 207 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepinillos**

6 mediano (7,5 cm de largo) (168g)

**atún enlatado**

2 sobre (148g)

Para las 3 comidas:

**pepinillos**

18 mediano (7,5 cm de largo) (504g)

**atún enlatado**

6 sobre (444g)

1. Corta los pepinillos de la base a la punta y, con una cuchara, raspa algunas de las semillas del interior.
2. Rellena generosamente el centro con el atún.
3. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Carne seca de ternera

220 kcal ● 32g protein ● 2g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**carne seca (beef jerky)**

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**carne seca (beef jerky)**

6 oz (170g)

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



Para una sola comida:

**manzanas**

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

**mantequilla de almendra**

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

**mantequilla de almendra**

2 cda (32g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Huevos rellenos de aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### 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 y día 2

### Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de atún con aguacate

727 kcal ● 68g protein ● 40g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**jugo de lima**  
1 2/3 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 2/3 taza (50g)  
**atún enlatado**  
1 2/3 lata (287g)  
**tomates**  
6 2/3 cucharada, picada (75g)  
**cebolla, finamente picado**  
3/8 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 2/3 aguacate(s) (335g)  
**jugo de lima**  
3 1/3 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/2 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 1/3 taza (100g)  
**atún enlatado**  
3 1/3 lata (573g)  
**tomates**  
13 1/3 cucharada, picada (150g)  
**cebolla, finamente picado**  
5/6 pequeña (58g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pechuga de pollo con balsámico

16 oz - 631 kcal ● 102g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (454g)  
**vinagreta balsámica**  
4 cucharada (mL)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (907g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 taza (mL)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

### Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
4 cucharada, picada (60g)  
**jugo de lima**  
4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
2 aguacate(s) (402g)  
**tomates, en cubos**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(246g)

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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Pechuga de pollo básica

16 onza(s) - 635 kcal ● 101g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (896g)  
**aceite**  
2 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.

### Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 3/4 cucharada, picada (26g)  
**jugo de lima**  
1 3/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
7/8 aguacate(s) (176g)  
**tomates, en cubos**  
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(108g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1/4 taza, picada (53g)  
**jugo de lima**  
3 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
7/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
7/8 cdita (3g)  
**sal**  
7/8 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
7/8 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 3/4 aguacate(s) (352g)  
**tomates, en cubos**  
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(215g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1100 kcal ● 82g protein ● 66g fat ● 27g carbs ● 19g fiber



#### apio crudo

4 cucharada, picado (25g)

#### aceite de oliva

2 cda (mL)

#### ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

#### jugo de lima

2 cdita (mL)

#### pechuga de pollo deshuesada y sin

piel, cruda, en cubos

3/4 lbs (340g)

#### aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

#### manzanas, finamente picado

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.