

Meal Plan - Dieta paleo de 3300 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

3363 kcal ● 267g protein (32%) ● 198g fat (53%) ● 89g carbs (11%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 43g grasa



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Kale y huevos
378 kcal

Aperitivos

475 kcal, 22g proteína, 37g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Dátiles
1/4 taza- 154 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 69g proteína, 30g carbohidratos netos, 75g grasa



Salteado de ternera con pimientos
701 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

Cena

1150 kcal, 143g proteína, 14g carbohidratos netos, 56g grasa



Calabacín asado en sartén
166 kcal



Pechuga de pollo marinada
18 2/3 onza(s)- 659 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Day 2

3341 kcal ● 300g protein (36%) ● 183g fat (49%) ● 81g carbs (10%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 43g grasa



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Kale y huevos
378 kcal

Aperitivos

475 kcal, 22g proteína, 37g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Dátiles
1/4 taza- 154 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 102g proteína, 21g carbohidratos netos, 61g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
5 mitad(es) de pimiento(s)- 1139 kcal

Cena

1150 kcal, 143g proteína, 14g carbohidratos netos, 56g grasa



Calabacín asado en sartén
166 kcal



Pechuga de pollo marinada
18 2/3 onza(s)- 659 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Day 3

3250 kcal ● 211g protein (26%) ● 216g fat (60%) ● 72g carbs (9%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 43g grasa



Espinacas salteadas sencillas

199 kcal



Kale y huevos

378 kcal

Aperitivos

475 kcal, 22g proteína, 37g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 72g proteína, 12g carbohidratos netos, 74g grasa



Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal



Col rizada (collard) con ajo

398 kcal

Cena

1100 kcal, 84g proteína, 14g carbohidratos netos, 76g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s)- 857 kcal



Ensalada de col (coleslaw)

244 kcal

Day 4

3276 kcal ● 227g protein (28%) ● 221g fat (61%) ● 60g carbs (7%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 37g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Huevos revueltos con verduras y tocino

512 kcal

Aperitivos

405 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos rellenos de aguacate

3 huevo(s)- 386 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 87g proteína, 9g carbohidratos netos, 80g grasa



Fideos de calabacín al ajo

204 kcal



Col rizada (collard) con ajo

119 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta

16 oz- 820 kcal

Cena

1100 kcal, 84g proteína, 14g carbohidratos netos, 76g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s)- 857 kcal



Ensalada de col (coleslaw)

244 kcal

Day 5

3269 kcal ● 291g protein (36%) ● 188g fat (52%) ● 64g carbs (8%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 37g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Huevos revueltos con verduras y tocino

512 kcal

Aperitivos

405 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos rellenos de aguacate

3 huevo(s)- 386 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 146g proteína, 19g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal



Pechuga de pollo picante con ajo y lima

22 onza(s)- 852 kcal

Cena

1095 kcal, 89g proteína, 8g carbohidratos netos, 74g grasa



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s)- 938 kcal

Day 6

3270 kcal ● 276g protein (34%) ● 166g fat (46%) ● 120g carbs (15%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 29g grasa



Tazón de desayuno con carne

445 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

455 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 36g grasa



Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s)- 435 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa



Fideos de calabacín con tocino

244 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal

Cena

1115 kcal, 95g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



Pollo con miel y mostaza

13 1/3 onza (oz)- 729 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate


384 kcal

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 29g grasa




Tazón de desayuno con carne
445 kcal




Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

455 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 36g grasa




Mezcla de frutos secos
1/2 taza(s)- 435 kcal




Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa




Fideos de calabacín con tocino
244 kcal




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

Cena

1115 kcal, 95g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
32 grande (1600g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
3 oz (85g)
- ☐ mezcla de frutos secos
1 taza (134g)

Frutas y jugos

- ☐ dátiles deshuesados
3/4 taza (150g)
- ☐ aguacates
6 1/2 aguacate(s) (1315g)
- ☐ limón
3 grande (240g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)
- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 oz (12g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (40g)
- ☐ orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- ☐ ajo en polvo
3 cdita (9g)
- ☐ comino molido
1/2 oz (17g)
- ☐ coriandro molido
2 cda (10g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ ají cayena
1/4 cdita (0g)
- ☐ pimentón
1/8 cdita (0g)
- ☐ chile en polvo
8 cdita (22g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
24 taza(s) (720g)
- ☐ ajo
19 1/2 diente(s) (59g)
- ☐ hojas de kale
1 2/3 lbs (760g)
- ☐ pimiento
5 1/4 grande (857g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/4 cda (8g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (158g)
- ☐ calabacín
6 3/4 mediana (1323g)
- ☐ col rizada (collard greens)
2 lbs (964g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ tomates
60 tomates cherry (1020g)
- ☐ champiñones
6 oz (170g)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
10 oz (283g)
- ☐ carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (226g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
7 2/3 lbs (3438g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
7 rebanada(s) (198g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
4 chuleta (740g)
- ☐ bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)
- ☐ paleta de cerdo
1 lbs (453g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/2 lata (430g)

- ☐ albahaca fresca
36 hojas (18g)
- ☐ mostaza Dijon
1/3 taza (83g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ salsa para marinar
56 cucharadita (mL)

- ☐ salmón
14 oz (397g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)

Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 paquete (400 g) (397g)

Dulces

- ☐ miel
1/3 taza (113g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 3 comidas:

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
espinaca fresca
24 taza(s) (720g)
ajo, cortado en cubitos
3 diente (9g)

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.

Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
sal
2 pizca (1g)

Para las 3 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
huevos
12 grande (600g)
hojas de kale
3 taza, picada (120g)
sal
1/4 cucharada (2g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Huevos revueltos con verduras y tocino

512 kcal ● 34g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/2 taza, picada (80g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
huevos
8 grande (400g)
pimiento
2 taza, picada (298g)
bacon, cocido, cocido y picado
4 rebanada(s) (40g)

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.

Tazón de desayuno con carne

445 kcal  30g protein  29g fat  8g carbs  9g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
carne molida de res (93% magra) 4 oz (113g)	carne molida de res (93% magra) 1/2 lbs (226g)
hojas de kale 1 taza, picada (40g)	hojas de kale 2 taza, picada (80g)
comino molido 1 cdita (2g)	comino molido 2 cdita (4g)
chile en polvo 1 cdita (3g)	chile en polvo 2 cdita (5g)
aceite 1 cdita (mL)	aceite 2 cdita (mL)
champiñones, cortado en rodajas 3 oz (85g)	champiñones, cortado en rodajas 6 oz (170g)
aguacates, cortado en rodajas 1/2 aguacate(s) (101g)	aguacates, cortado en rodajas 1 aguacate(s) (201g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade los champiñones y sofríe un par de minutos hasta que estén blandos.
2. Añade la carne, las especias y una pizca de sal y pimienta a la sartén. Desmenuza la carne y remueve ocasionalmente hasta que esté dorada y completamente cocida.
3. Pasa la mezcla de carne a un bol y añade col rizada y aguacate. Servir.

Pera

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



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
peras 1 mediana (178g)	peras 2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salteado de ternera con pimientos

701 kcal ● 60g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

sirloin, crudo, cortado en tiras finas

10 oz (283g)

pimiento, cortado en láminas finas

1 1/4 mediana (149g)

jengibre fresco, picado

1 1/4 cda (8g)

cebolla, en rodajas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



hojas de kale, troceado

1 manojo (170g)

aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

5 mitad(es) de pimiento(s) - 1139 kcal ● 102g protein ● 61g fat ● 21g carbs ● 25g fiber



Rinde 5 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates

1 1/4 aguacate(s) (251g)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

pimiento

2 1/2 grande (410g)

cebolla

5/8 pequeña (44g)

atún enlatado, escurrido

2 1/2 lata (430g)

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 rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar 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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

salsa Frank's Red Hot

2 cucharada (mL)

aceite

3/8 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Pollo, muslos, con piel

3/4 lbs (340g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

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, quítalos los tallos y pica las hojas.
 2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
 3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
 4. Sazona con sal y sirve.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
calabacín
1 1/4 mediana (245g)
ajo, finamente picado
5/8 diente (2g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



col rizada (collard greens)
6 oz (170g)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Carnitas en olla de cocción lenta

16 oz - 820 kcal ● 79g protein ● 56g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 oz

paleta de cerdo
1 lbs (453g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocci3n lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, as3 que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse f3cilmente cuando est3 listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los d3a 5

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



hojas de kale, troceado
5/8 manojo (106g)
aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
lim3n, exprimido
5/8 peque3a (36g)

1. A3ade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el lim3n sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

22 onza(s) - 852 kcal ● 140g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 22 onza(s)

sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ají cayena
1/4 cdita (0g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
22 oz (616g)
jugo de lima
2 3/4 cda (mL)
ajo en polvo
2 cdita (6g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

calabacín
3/4 mediana (147g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 1/2 mediana (294g)
tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y 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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

dátiles deshuesados
4 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

dátiles deshuesados
3/4 taza (150g)

1. Disfruta.
-

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos rellenos de aguacate

3 huevo(s) - 386 kcal ● 21g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
2 cda, picado (6g)

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 pélalos.
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.

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 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 435 kcal ● 13g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
1 taza (134g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 mediana (196g)
pimienta negra
1/2 cda, molido (3g)
orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
pimienta negra
1 cda, molido (7g)
orégano seco
1 cdita, molido (2g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
2 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s) - 659 kcal ● 118g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 2/3 oz (523g)
salsa para marinar
9 1/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
salsa para marinar
56 cucharadita (mL)

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

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 mediana (196g)
tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s) - 857 kcal 82g protein 55g fat 6g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

- sal
- 1/2 cdita (3g)
- comino molido
- 1 cda (6g)
- coriandro molido
- 1 cda (5g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 2 chuleta (370g)
- pimienta negra
- 2 pizca (0g)
- ajo, picado
- 3 diente(s) (9g)
- aceite de oliva, dividido
- 2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- sal
- 1 cdita (6g)
- comino molido
- 2 cda (12g)
- coriandro molido
- 2 cda (10g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 4 chuleta (740g)
- pimienta negra
- 4 pizca (0g)
- ajo, picado
- 6 diente(s) (18g)
- aceite de oliva, dividido
- 4 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.

Ensalada de col (coleslaw)

244 kcal 2g protein 21g fat 9g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

- mezcla para coleslaw
- 1/2 paquete (400 g) (199g)
- aceite de oliva
- 1 1/2 cda (mL)
- jugo de limón
- 1 1/2 cda (mL)
- comino molido
- 1/4 cdita (1g)
- sal
- 1/4 cdita (2g)
- ajo, picado
- 1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

- mezcla para coleslaw
- 1 paquete (400 g) (397g)
- aceite de oliva
- 3 cda (mL)
- jugo de limón
- 3 cda (mL)
- comino molido
- 1/2 cdita (1g)
- sal
- 1/2 cdita (3g)
- ajo, picado
- 1 diente (3g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

Cena 3

Comer los día 5

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



col rizada (collard greens)

1/2 lbs (227g)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s) - 938 kcal ● 82g protein ● 66g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 14 onza(s)

tomillo, seco

5/8 cdita, hojas (1g)

aceite

7/8 cda (mL)

salmón, con piel

14 oz (397g)

limón, cortado en gajos

5/8 grande (49g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo con miel y mostaza

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



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

13 1/3 oz (378g)

aceite

2/3 cda (mL)

miel

2 2/3 cucharada (57g)

mostaza Dijon

2 2/3 cucharada (42g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 2/3 lbs (756g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

miel

1/3 taza (113g)

mostaza Dijon

1/3 taza (83g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado

5/6 manojo (142g)

aguacates, troceado

5/6 aguacate(s) (168g)

limón, exprimido

5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado

1 2/3 manojo (284g)

aguacates, troceado

1 2/3 aguacate(s) (335g)

limón, exprimido

1 2/3 pequeña (97g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.