

Meal Plan - Dieta paleo de 3400 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.strongfastr.com>

Day 1

3414 kcal ● 310g protein (36%) ● 192g fat (51%) ● 64g carbs (8%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

665 kcal, 25g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos con tomate y aguacate
489 kcal

Aperitivos

410 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Carne seca de ternera
110 kcal

Almuerzo

1185 kcal, 154g proteína, 7g carbohidratos netos, 57g grasa



Pechuga de pollo básica
24 onza(s)- 952 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

1150 kcal, 95g proteína, 24g carbohidratos netos, 67g grasa



Pavo molido básico
14 2/3 onza- 688 kcal



Coles de Bruselas asadas
463 kcal

Day 2

3385 kcal ● 301g protein (36%) ● 177g fat (47%) ● 106g carbs (12%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

665 kcal, 25g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos con tomate y aguacate
489 kcal

Aperitivos

410 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Carne seca de ternera
110 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 143g proteína, 40g carbohidratos netos, 40g grasa



Boniatos asados con romero
315 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
22 onza(s)- 814 kcal

Cena

1180 kcal, 97g proteína, 31g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
1099 kcal



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

Day 3

3287 kcal ● 283g protein (34%) ● 158g fat (43%) ● 148g carbs (18%) ● 35g fiber (4%)

Desayuno

525 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Col rizada salteada
121 kcal

Aperitivos

450 kcal, 12g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa



Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 143g proteína, 40g carbohidratos netos, 40g grasa



Boniatos asados con romero
315 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
22 onza(s)- 814 kcal

Cena

1180 kcal, 97g proteína, 31g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
1099 kcal



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

Day 4

3351 kcal ● 250g protein (30%) ● 184g fat (49%) ● 128g carbs (15%) ● 46g fiber (5%)

Desayuno

525 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Col rizada salteada
121 kcal

Aperitivos

450 kcal, 12g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa



Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

1210 kcal, 85g proteína, 9g carbohidratos netos, 86g grasa



Alitas estilo búfalo
16 onza(s)- 934 kcal



Col rizada (collard) con ajo
279 kcal

Cena

1160 kcal, 123g proteína, 43g carbohidratos netos, 49g grasa



Boniatos asados con romero
263 kcal



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

Day 5

3347 kcal ● 241g protein (29%) ● 193g fat (52%) ● 123g carbs (15%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

525 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Col rizada salteada
121 kcal

Aperitivos

500 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Semillas de girasol
406 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 66g proteína, 40g carbohidratos netos, 78g grasa



Gajos de batata
261 kcal



Muslos de pollo paleo con champiñones
9 oz- 899 kcal

Cena

1160 kcal, 123g proteína, 43g carbohidratos netos, 49g grasa



Boniatos asados con romero
263 kcal



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

Day 6

3371 kcal ● 222g protein (26%) ● 229g fat (61%) ● 60g carbs (7%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

550 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Tostada de aguacate con tocino
4 rebanada(s)- 552 kcal

Aperitivos

500 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Semillas de girasol
406 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 73g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
735 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal

Cena

1195 kcal, 92g proteína, 21g carbohidratos netos, 78g grasa



Nueces
2/3 taza(s)- 481 kcal



Zoodles de pollo al limón y ajo
670 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Day 7

3371 kcal ● 222g protein (26%) ● 229g fat (61%) ● 60g carbs (7%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

550 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Tostada de aguacate con tocino
4 rebanada(s)- 552 kcal

Aperitivos

500 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Semillas de girasol
406 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 73g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
735 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal

Cena

1195 kcal, 92g proteína, 21g carbohidratos netos, 78g grasa



Nueces
2/3 taza(s)- 481 kcal



Zoodles de pollo al limón y ajo
670 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- kiwi
10 fruta (690g)
- aguacates
6 2/3 aguacate(s) (1340g)
- jugo de limón
1 1/2 fl oz (mL)
- jugo de lima
8 1/3 cda (mL)
- manzanas
1 pequeño (7 cm diá.) (132g)
- plátano
4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (544g)
- aceitunas verdes
36 grande (158g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
24 grande (1200g)
- mantequilla
2 1/2 cda (36g)

Aperitivos

- carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Especias y hierbas

- sal
1 1/3 oz (38g)
- pimienta negra
10 1/2 g (11g)
- albahaca fresca
42 hojas (21g)
- ajo en polvo
1 3/4 cdita (5g)
- vinagre de sidra de manzana
1 1/3 cda (20g)
- romero, seco
1/4 oz (8g)
- limón y pimienta
2 3/4 cda (19g)
- vinagre balsámico
6 cdita (mL)
- chile en polvo
6 cdita (16g)
- tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
9 1/2 lbs (4201g)
- pavo molido, crudo
14 2/3 oz (416g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
2 lb (907g)

Grasas y aceites

- aceite
5 oz (mL)
- aceite de oliva
1/2 lbs (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
1/2 lbs (212g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- pepitas de girasol
6 3/4 oz (191g)

Dulces

- jarabe de arce
5 1/3 cdita (mL)

Otro

- caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)
- Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

Bebidas

- agua
1 1/2 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)

Productos de cerdo

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

- cebolla en polvo**
5/8 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

- tomates**
16 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (1989g)
 - cebolla**
1/4 taza, picada (65g)
 - coles de Bruselas**
1 3/4 lbs (806g)
 - batatas / boniatos**
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
 - hojas de kale**
12 taza, picada (480g)
 - col rizada (collard greens)**
14 oz (397g)
 - ajo**
10 diente(s) (30g)
 - champiñones**
6 oz (170g)
 - calabacín**
2 1/2 mediana (490g)
-

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.

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 revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal ● 29g protein ● 24g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomates
1 taza, picada (180g)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
agua
18 cda (mL)
vinagre balsámico
6 cdita (mL)
romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
tomates
3 taza, picada (540g)
huevos
12 grande (600g)
hojas de kale
6 taza, picada (240g)

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.

Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

hojas de kale
6 taza, picada (240g)
aceite
6 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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate con tocino

4 rebanada(s) - 552 kcal ● 18g protein ● 45g fat ● 4g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)
aguacates
2 aguacate(s) (402g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/2 lbs (672g)

aceite

1 1/2 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

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



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

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/2 cda (2g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
romero, seco
1 cda (3g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s) - 814 kcal ● 140g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
22 oz (616g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/2 cda (9g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 3/4 lbs (1232g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
2 3/4 cda (19g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

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

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



col rizada (collard greens)
14 oz (397g)
aceite
7/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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.

Muslos de pollo paleo con champiñones

9 oz - 899 kcal ● 63g protein ● 69g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 oz

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
6 oz (170g)

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo con tomillo y lima

735 kcal ● 86g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
2 lb (907g)
tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
jugo de lima
4 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

cebolla
5 cucharadita, picada (25g)
jugo de lima
1 2/3 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)
tomates, en cubos
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(103g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/4 taza, picada (50g)
jugo de lima
3 1/3 cda (mL)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
ajo en polvo
5/6 cdita (3g)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 2/3 aguacate(s) (335g)
tomates, en cubos
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(205g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Kiwi

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

Para una sola comida:

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

kiwi
4 fruta (276g)



1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Para las 2 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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 cúbrelas 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.

Carne seca de ternera

110 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:
carne seca (beef jerky)
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:
carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Helado de plátano

2 plátano - 268 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:
plátano, cortado en rodajas y congelado
2 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (272g)

Para las 2 comidas:
plátano, cortado en rodajas y congelado
4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (544g)

1. Añade las rodajas de plátano congeladas al procesador de alimentos o a la batidora y Tritura. Raspa los lados según sea necesario y continúa batiendo hasta que los plátanos adquieran una consistencia cremosa, similar al helado.
2. Sirve inmediatamente para una textura tipo soft-serve, o transfiere el helado de plátano a un recipiente y congela durante 1-2 horas para una textura más firme.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Kiwi

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



Para una sola comida:

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Semillas de girasol

406 kcal ● 19g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pepititas de girasol
2 1/4 oz (64g)

Para las 3 comidas:

pepititas de girasol
6 3/4 oz (191g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Pavo molido básico

14 2/3 onza - 688 kcal ● 82g protein ● 40g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 2/3 onza

pavo molido, crudo

14 2/3 oz (416g)

aceite

2 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.

Coles de Bruselas asadas

463 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 24g carbs ● 18g fiber



sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

coles de Bruselas

16 oz (454g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1099 kcal ● 79g protein ● 68g fat ● 31g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

nueces
5 1/3 cda, picado (37g)
vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (10g)
jarabe de arce
2 2/3 cdita (mL)
aceite de oliva
2 2/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (302g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desecharados
2 taza (176g)
manzanas, picado
1/2 pequeño (7 cm diá.) (66g)

Para las 2 comidas:

nueces
10 2/3 cda, picado (75g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/3 cda (20g)
jarabe de arce
5 1/3 cdita (mL)
aceite de oliva
5 1/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (605g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desecharados
4 taza (352g)
manzanas, picado
7/8 pequeño (7 cm diá.) (132g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo 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).
3. 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.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Caldo de huesos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Boniatos asados con romero

263 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
5/6 cda (mL)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
romero, seco
3/8 cda (1g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
romero, seco
5/6 cda (3g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

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

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Nueces

2/3 taza(s) - 481 kcal ● 10g protein ● 45g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

nueces
2/3 taza, sin cáscara (69g)

Para las 2 comidas:

nueces
1 1/2 taza, sin cáscara (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles de pollo al limón y ajo

670 kcal ● 80g protein ● 33g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1 1/4 cda (18g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/3 cdita (1g)
jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
aceite
5/8 cda (mL)
ajo, finamente picado
3 3/4 diente(s) (11g)
calabacín, cortado en espiral
1 1/4 mediana (245g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 1/2 cda (36g)
ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
cebolla en polvo
5/8 cdita (2g)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
ajo, finamente picado
7 1/2 diente(s) (23g)
calabacín, cortado en espiral
2 1/2 mediana (490g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 1/2 lbs (672g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.

Tomates cherry

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



Para una sola comida:

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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