

# Meal Plan - Dieta paleo de 1000 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

997 kcal ● 99g protein (40%) ● 40g fat (36%) ● 45g carbs (18%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Almuerzo

345 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pechuga de pollo básica

6 onza(s)- 238 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

### Cena

430 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Bol de pollo, brócoli y batata

429 kcal

## Day 2

947 kcal ● 98g protein (42%) ● 45g fat (43%) ● 25g carbs (10%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 41g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal

### Cena

360 kcal, 44g proteína, 5g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s)- 222 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

## Day 3

1029 kcal ● 94g protein (36%) ● 52g fat (45%) ● 35g carbs (13%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

255 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Pistachos

188 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 41g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal

### Cena

415 kcal, 40g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



#### Bol de carne, brócoli y batata

385 kcal

## Day 4

961 kcal ● 105g protein (44%) ● 31g fat (29%) ● 51g carbs (21%) ● 16g fiber (7%)

### Desayuno

255 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Pistachos

188 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 43g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

6 onza(s)- 224 kcal



#### Guisantes sugar snap

82 kcal

### Cena

400 kcal, 49g proteína, 37g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Camarones con lima y cajún

8 onza(s)- 215 kcal



#### Puré de batata

183 kcal

## Day 5

1021 kcal ● 126g protein (49%) ● 43g fat (38%) ● 21g carbs (8%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

245 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s)- 232 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 47g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



#### Rosbif

330 kcal

### Cena

400 kcal, 57g proteína, 9g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Guisantes sugar snap

82 kcal



#### Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

## Day 6

1022 kcal ● 95g protein (37%) ● 48g fat (43%) ● 42g carbs (16%) ● 10g fiber (4%)

### Desayuno

245 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s)- 232 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Almuerzo

420 kcal, 31g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Estofado inglés (scouse)

309 kcal



#### Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

### Cena

355 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal



#### Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal

## Day 7

1022 kcal ● 95g protein (37%) ● 48g fat (43%) ● 42g carbs (16%) ● 10g fiber (4%)

### Desayuno

245 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s)- 232 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Almuerzo

420 kcal, 31g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Estofado inglés (scouse)

309 kcal



#### Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

### Cena

355 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal



#### Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal

---

# Lista de compras



## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
2 1/2 lbs (1071g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
4 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
2 cucharada (mL)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/8 oz (2g)
- sal  
1/4 oz (7g)
- pimentón  
1/2 cdita (1g)
- limón y pimienta  
3/8 cda (3g)
- chile en polvo  
2 cdita (5g)
- albahaca fresca  
12 hojas (6g)
- condimento cajún  
1/2 cda (3g)

## Verduras y productos vegetales

- brócoli congelado  
17 1/2 oz (496g)
- batatas / boniatos  
2 1/4 batata, 12,5 cm de largo (473g)
- tomates  
12 tomates cherry (204g)
- hojas de kale  
4 1/2 taza, picada (180g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
2 2/3 taza (384g)
- pimiento rojo  
3/4 taza, picada (112g)
- cebolla  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (195g)
- apio crudo  
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

## Frutas y jugos

- durazno  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- aceitunas verdes  
12 grande (53g)
- limas  
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
13 mediana (564g)

## Otro

- coliflor congelada  
4 taza (454g)
- Filetes de pechuga de pollo, crudos  
6 oz (170g)
- mezcla de hierbas italianas  
1/4 cdita (1g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

## Productos de res

- carne molida de res (93% magra)  
6 oz (170g)
- asado de punta de pierna  
1/4 asado (190g)
- carne de res para estofado, cruda  
1/2 lbs (227g)

## Productos de pescado y mariscos

- camarón, crudo  
1/2 lbs (227g)
- bacalao, crudo  
1 lbs (453g)

## Bebidas

- agua  
1 1/2 cda (mL)

## Productos de cerdo

- jamón cocido  
6 oz sin hueso (170g)

- mezcla de verduras congeladas**  
1/2 taza (68g)
- repollo**  
1 taza, picada (89g)
- patatas**  
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)
- zanahorias**  
1 grande (72g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- caldo de verduras**  
1 1/2 taza(s) (mL)
  - salsa Worcestershire**  
1/2 cda (mL)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

1 cdita (mL)

**huevos**

4 grande (200g)

1. Bate los huevos 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 huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### 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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s) - 232 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 mediana (88g)  
**pimiento rojo**  
4 cucharada, picada (37g)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (40g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**jamón cocido, desmenuzado**  
2 oz sin hueso (57g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 mediana (264g)  
**pimiento rojo**  
3/4 taza, picada (112g)  
**cebolla**  
3/4 taza, picada (120g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1 1/2 cda (mL)  
**jamón cocido, desmenuzado**  
6 oz sin hueso (170g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase los moldes para muffins o colóquelas cápsulas de papel (para el número de moldes a engrasar, consulte los detalles de porciones de la receta arriba).
2. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle el jamón, el pimiento, la cebolla, la sal, la pimienta negra y el agua con los huevos batidos. Vierta la mezcla de huevo de manera uniforme en los moldes para muffins preparados.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los muffins estén firmes en el centro, de 18 a 20 minutos.

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**  
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Pechuga de pollo básica

6 onza(s) - 238 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

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

6 oz (168g)

**aceite**

3/8 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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

**pimienta negra**

3/4 pizca (0g)

**sal**

3/4 pizca (0g)

**brócoli congelado**

1 1/2 taza (137g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**coliflor congelada**

1 taza (113g)

**aceite**

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**

2 taza (227g)

**aceite**

2 cdita (mL)

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

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**aceitunas verdes**  
6 grande (26g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
1 cdita (3g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (170g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
6 hojas (3g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

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

## Almuerzo 3

Comer los día 4

### Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

6 onza(s) - 224 kcal ● 38g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**Filetes de pechuga de pollo, crudos**  
6 oz (170g)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nEstufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

## Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas  
1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



asado de punta de pierna  
1/4 asado (190g)  
aceite  
1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)). Corta en lonchas y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Estofado inglés (scouse)

309 kcal ● 28g protein ● 9g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**carne de res para estofado, cruda**  
4 oz (113g)  
**cebolla, picado**  
1/4 grande (38g)  
**caldo de verduras**  
3/4 taza(s) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
1/4 cda (mL)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**repollo, picado**  
1/2 taza, picada (45g)  
**patatas, cortado en trozos**  
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.)  
(107g)  
**zanahorias, picado**  
1/2 grande (36g)

Para las 2 comidas:

**carne de res para estofado, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**cebolla, picado**  
1/2 grande (75g)  
**caldo de verduras**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
1/2 cda (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**repollo, picado**  
1 taza, picada (89g)  
**patatas, cortado en trozos**  
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)  
**zanahorias, picado**  
1 grande (72g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y cocina hasta que esté tierna, 5-7 minutos.
2. Añade la carne para guisar con un poco de sal y pimienta y cocina hasta que la carne esté dorada por todos lados.
3. Añade las zanahorias y la col y cocina, removiendo de vez en cuando, durante 3-5 minutos.
4. Incorpora las patatas, el caldo y la salsa Worcestershire. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapado, de 30 minutos a 2 horas. El guiso estará listo cuando la carne esté cocida y las verduras tiernas; cuanto más tiempo lo dejes cocer a fuego lento, más tierno y sabroso quedará.
5. Sazona al gusto con sal y pimienta y sirve.

### Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
4 taza, picada (160g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Bol de pollo, brócoli y batata

429 kcal ● 44g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



#### brócoli congelado

3/8 paquete (107g)

#### sal

3/8 cdita (2g)

#### pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

#### aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

#### pimentón

3/8 cdita (1g)

#### pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocadillo

6 oz (168g)

#### batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocadillo

3/4 batata, 12,5 cm de largo (158g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s) - 222 kcal ● 38g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

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

6 oz (168g)

**aceite de oliva**

1/6 cda (mL)

**limón y pimienta**

3/8 cda (3g)

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.

---

## Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**sal**

1 pizca (0g)

**brócoli congelado**

2 taza (182g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 3

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**hojas de kale**

1/2 taza, picada (20g)

**aderezo para ensaladas**

1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Bol de carne, brócoli y batata

385 kcal ● 39g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



**brócoli congelado**

1/4 paquete (71g)

**pimentón**

1/8 cdita (0g)

**carne molida de res (93% magra)**

6 oz (170g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite y sazone con pimentón y un poco de sal/pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna la carne, el brócoli y las batatas. Sirva con sal y pimienta adicional.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4

### Camarones con lima y cajún

8 onza(s) - 215 kcal ● 46g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

#### condimento cajún

1/2 cda (3g)  
aceite de oliva  
1/2 cda (mL)  
limas, exprimido  
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
1/2 lbs (227g)

1. Mezcla el condimento cajún, el jugo de lima y el aceite en una bolsa de plástico con cierre. Añade los camarones, cubre con la marinada, exprime el exceso de aire y sella la bolsa. Marina en el frigorífico durante 20 minutos.
2. Saca los camarones de la marinada y sacude el exceso. Desecha la marinada restante.
3. Cocina los camarones en la parrilla o en una sartén hasta que estén de color rosa brillante por fuera y el interior ya no sea transparente, unos 2-3 minutos por lado.
4. Sirve.

### Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



#### batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 5

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cucharada (mL)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cdita (1g)

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.

## Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1 lbs (453g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenude fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

### Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**coliflor congelada**  
1 taza (113g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**  
2 taza (227g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

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