

# Meal Plan - Dieta paleo de 1200 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

1166 kcal ● 94g protein (32%) ● 62g fat (48%) ● 43g carbs (15%) ● 15g fiber (5%)

### Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)

160 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 41g proteína, 31g carbohidratos netos, 21g grasa



[Boniatos asados con romero](#)

263 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

6 onza(s)- 238 kcal

### Cena

505 kcal, 46g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



[Judías verdes](#)

32 kcal



[Seekh de pollo paquistaní](#)

4 porciones- 474 kcal

## Day 2

1166 kcal ● 94g protein (32%) ● 62g fat (48%) ● 43g carbs (15%) ● 15g fiber (5%)

### Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)

160 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 41g proteína, 31g carbohidratos netos, 21g grasa



[Boniatos asados con romero](#)

263 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

6 onza(s)- 238 kcal

### Cena

505 kcal, 46g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



[Judías verdes](#)

32 kcal



[Seekh de pollo paquistaní](#)

4 porciones- 474 kcal

## Day 3

1183 kcal ● 115g protein (39%) ● 55g fat (42%) ● 44g carbs (15%) ● 13g fiber (4%)

### Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

### Almuerzo

485 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Semillas de calabaza

183 kcal



#### Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal

### Cena

535 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Filete de atún sellado sencillo

8 oz- 353 kcal



#### Puré de batata

183 kcal

## Day 4

1236 kcal ● 117g protein (38%) ● 59g fat (43%) ● 45g carbs (15%) ● 15g fiber (5%)

### Desayuno

215 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

### Almuerzo

485 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Semillas de calabaza

183 kcal



#### Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal

### Cena

535 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Filete de atún sellado sencillo

8 oz- 353 kcal



#### Puré de batata

183 kcal

## Day 5

1138 kcal ● 116g protein (41%) ● 53g fat (42%) ● 33g carbs (12%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

215 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos con tomate y aguacate**  
163 kcal



**Espinacas salteadas sencillas**  
50 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 55g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



**Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)**  
8 onza(s)- 299 kcal



**Judías verdes**  
63 kcal



**Gajos de batata**  
130 kcal

### Cena

435 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
117 kcal



**Pechuga de pollo con balsámico**  
8 oz- 316 kcal

## Day 6

1175 kcal ● 122g protein (42%) ● 53g fat (41%) ● 35g carbs (12%) ● 17g fiber (6%)

### Desayuno

250 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



**Frambuesas**  
2/3 taza(s)- 48 kcal



**Tocino**  
4 rebanada(s)- 202 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 55g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



**Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)**  
8 onza(s)- 299 kcal



**Judías verdes**  
63 kcal



**Gajos de batata**  
130 kcal

### Cena

435 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
117 kcal



**Pechuga de pollo con balsámico**  
8 oz- 316 kcal

## Day 7

1179 kcal ● 93g protein (31%) ● 67g fat (51%) ● 33g carbs (11%) ● 19g fiber (6%)

### Desayuno

250 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal



#### Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

### Almuerzo

405 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s)- 220 kcal

### Cena

525 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Salchicha de pollo

3 unidad- 381 kcal



#### Verduras mixtas

1 1/2 taza(s)- 146 kcal

---

# Lista de compras



## Grasas y aceites

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

## Especies y hierbas

- sal  
3/4 oz (18g)
- pimienta negra  
4 g (4g)
- romero, seco  
5/6 cda (3g)
- comino molido  
1/2 cda (3g)
- coriandro molido  
1/2 cda (3g)
- curry en polvo  
1/2 cda (3g)
- jengibre molido  
1 cdita (2g)
- albahaca fresca  
2 hojas (1g)
- ajo en polvo  
1/4 cdita (1g)

## Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos  
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
- judías verdes congeladas  
4 taza (484g)
- cilantro fresco  
1 taza (16g)
- cebolla  
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (140g)
- ajo  
2 1/2 diente(s) (8g)
- pimiento  
1 1/2 cucharada, en cubos (14g)
- espinaca fresca  
8 taza(s) (240g)
- tomates  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (128g)
- lechuga romana  
1 hoja exterior (28g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 1/2 taza (203g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
2 3/4 lbs (1243g)
- pollo molido, crudo  
1 lbs (454g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
6 grande (300g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
2 aguacate(s) (385g)
- jugo de lima  
1 cda (mL)
- frambuesas  
1 1/3 taza (164g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)
- pacanas  
4 cucharada, mitades (25g)

## Productos de pescado y mariscos

- filetes de atún aleta amarilla, crudos  
1 lbs (453g)

## Otro

- mezcla de hierbas italianas  
1/2 cdita (2g)
- Filetes de pechuga de pollo, crudos  
1 lbs (454g)

## Productos de cerdo

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

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
4 cucharadita (mL)

## Salchichas y fiambres

- salchicha de pollo, cocida  
3 salchicha (252g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cda picada (5g)  
**pimiento**  
1/2 cucharada, en cubos (5g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

**cebolla**  
1 1/2 cda picada (15g)  
**pimiento**  
1 1/2 cucharada, en cubos (14g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**aguacates, picado**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**tomates**  
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**albahaca fresca, troceado**  
1 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**albahaca fresca, troceado**  
2 hojas (1g)

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.

### Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1/4 diente (1g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1/2 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que 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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

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

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Pechuga de pollo básica

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



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (168g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**aceite**  
3/4 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal ● 40g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido**  
3/4 lbs (340g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

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

8 onza(s) - 299 kcal ● 50g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

2 cdita (mL)

**Filetes de pechuga de pollo, crudos**

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

**Filetes de pechuga de pollo, crudos**

1 lbs (454g)

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).

### Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**judías verdes congeladas**

1 1/3 taza (161g)

Para las 2 comidas:

**judías verdes congeladas**

2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

**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.

---

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

---

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharadita (mL)  
**lechuga romana**  
1 hoja exterior (28g)  
**aguacates, picado**  
1/6 aguacate(s) (34g)  
**aceite**  
1/6 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
4 oz (113g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharadita de tomates cherry (12g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**judías verdes congeladas**  
2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Seekh de pollo paquistaní

4 porciones - 474 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pollo molido, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**comino molido**  
1/4 cda (2g)  
**coriandro molido**  
1/4 cda (1g)  
**curry en polvo**  
1/4 cda (2g)  
**huevos**  
1/2 grande (25g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1/2 taza (8g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**pollo molido, crudo**  
1 lbs (454g)  
**comino molido**  
1/2 cda (3g)  
**coriandro molido**  
1/2 cda (3g)  
**curry en polvo**  
1/2 cda (3g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1 taza (16g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**jengibre molido**  
1 cdita (2g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)

1. Añade todos los ingredientes excepto el aceite a un bol grande y mezcla con las manos. Ten cuidado de no mezclar en exceso.
2. Forma longas porciones (para un tamaño de ración exacto, haz el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
3. Calienta una sartén grande con aceite a fuego medio. Añade las porciones y fríe durante unos 5-7 minutos por cada lado hasta que estén cocidas. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Filete de atún sellado sencillo

8 oz - 353 kcal ● 55g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**filetes de atún aleta amarilla, crudos**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**filetes de atún aleta amarilla, crudos**  
1 lbs (453g)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

### Puré de batata

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



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**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 (≈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.

### Pechuga de pollo con balsámico

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**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)

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 4 ↗

Comer los día 7

### Salchicha de pollo

3 unidad - 381 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 unidad

**salchicha de pollo, cocida**  
3 salchicha (252g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

### Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**  
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.