

Meal Plan - Dieta paleo de 1300 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

1313 kcal ● 93g protein (28%) ● 60g fat (41%) ● 81g carbs (25%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

195 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal

Almuerzo

445 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 28g grasa



Muslos de pollo con miel y mostaza
1/2 oz- 214 kcal



Coliflor asada
231 kcal

Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Trocitos de coliflor en sartén
213 kcal

Cena

460 kcal, 43g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Chuletas de cerdo al curry
1 chuleta(s)- 239 kcal



Puré de batata
92 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Day 2

1313 kcal ● 93g protein (28%) ● 60g fat (41%) ● 81g carbs (25%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

195 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal

Almuerzo

445 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 28g grasa



Muslos de pollo con miel y mostaza
1/2 oz- 214 kcal



Coliflor asada
231 kcal

Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Trocitos de coliflor en sartén
213 kcal

Cena

460 kcal, 43g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Chuletas de cerdo al curry
1 chuleta(s)- 239 kcal



Puré de batata
92 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Day 3

1281 kcal ● 118g protein (37%) ● 57g fat (40%) ● 59g carbs (18%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

190 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal

Almuerzo

430 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal

Cena

535 kcal, 55g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal

Aperitivos

130 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Chips de jamón con salsa

5 loncha(s)- 131 kcal

Day 4

1281 kcal ● 118g protein (37%) ● 57g fat (40%) ● 59g carbs (18%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

190 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal

Almuerzo

430 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal

Cena

535 kcal, 55g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal

Day 5

1293 kcal ● 110g protein (34%) ● 63g fat (44%) ● 47g carbs (15%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata

226 kcal

Almuerzo

405 kcal, 52g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Tilapia frita en sartén

9 onza(s)- 335 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Cena

455 kcal, 34g proteína, 34g carbohidratos netos, 14g grasa



Estofado inglés (scouse)

309 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal

Aperitivos

205 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Day 6

1307 kcal ● 110g protein (34%) ● 60g fat (41%) ● 56g carbs (17%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata

226 kcal

Almuerzo

420 kcal, 52g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Patatas fritas de zanahoria

138 kcal



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal

Cena

455 kcal, 34g proteína, 34g carbohidratos netos, 14g grasa



Estofado inglés (scouse)

309 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal

Day 7

1322 kcal ● 114g protein (35%) ● 72g fat (49%) ● 35g carbs (11%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata

226 kcal

Aperitivos

205 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

420 kcal, 52g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Patatas fritas de zanahoria

138 kcal



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal

Cena

470 kcal, 38g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales

- coliflor
1 1/3 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (786g)
- ajo
2 cdita (6g)
- batatas / boniatos
3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (730g)
- tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (450g)
- judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
- cebolla
1/2 grande (75g)
- repollo
1 taza, picada (89g)
- patatas
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)
- zanahorias
7 3/4 mediana (473g)
- lechuga romana
2 corazones (1000g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
7 2/3 mediana (337g)

Grasas y aceites

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
1 cda (mL)
- salsa
5 cda (90g)
- caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
- salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
10 almendra (12g)
- mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)

Bebidas

- agua
2 cda (mL)
- polvo de proteína
1 1/2 oz (40g)

Especias y hierbas

- mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)
- tomillo, seco
2 1/4 g (2g)
- curry en polvo
1/2 cdita (1g)
- sal
1/2 oz (17g)
- pimienta negra
1/8 oz (4g)
- chile en polvo
2 cdita (5g)
- albahaca fresca
12 hojas (6g)
- romero, seco
1 cdita (1g)

Dulces

- miel
5/6 cda (18g)

Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (321g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1332g)

Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso
2 chuleta (356g)

Aperitivos

Otro

- cubitos de hielo**
1 taza(s) (140g)
- mezcla de hierbas italianas**
1/2 cdita (2g)
- harina de almendra**
1 1/2 cda (11g)

Frutas y jugos

- fresas congeladas**
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
 - plátano**
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
 - aceitunas verdes**
12 grande (53g)
 - aguacates**
3/4 aguacate(s) (151g)
-

- chips de plátano**
2 1/2 oz (71g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón**
10 rebanada (230g)

Productos de res

- carne de res para estofado, cruda**
1/2 lbs (227g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
1/2 lbs (252g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cubitos de hielo
1/2 taza(s) (70g)
fresas congeladas
3/4 taza, sin descongelar (112g)
almendras
5 almendra (6g)
agua
1 cda (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
almendras
10 almendra (12g)
agua
2 cda (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Chips de plátano macho

188 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chips de plátano
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano
2 1/2 oz (71g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Sartén de desayuno con batata

226 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos
4 cucharada, cubos (33g)
huevos
1/2 grande (25g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 cucharada, picada, cocida (30g)

Para las 3 comidas:

batatas / boniatos
3/4 taza, cubos (100g)
huevos
1 1/2 grande (75g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
aguacates, cortado en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 taza, picada, cocida (90g)

1. Precaliente el horno a 350 F (180 C).
2. En una sartén pequeña añada un poco del aceite y, cuando esté caliente, agregue el pollo en cubos. Cocine hasta que esté hecho, 7-10 minutos.
3. Mientras tanto, precaliente otra sartén pequeña apta para horno a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite y la batata. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva ocasionalmente hasta que la batata esté cocida, unos 5-7 minutos, dependiendo del grosor.
4. Cuando la batata esté cocida, añada el pollo y mezcle. Saltee 1-2 minutos más.
5. Mueva la mezcla de patata para hacer un hueco en el centro de la sartén. Rompa con cuidado el huevo y déjelo caer en el hueco. Espolvoree el huevo con una pizca de sal y pimienta.
6. Traslade con cuidado la sartén al horno y hornee unos 5 minutos para una yema líquida. Si desea la yema más sólida, hornee 7-8 minutos.
7. Retire del horno, pase al plato y decore con rodajas de aguacate.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo con miel y mostaza

1/2 oz - 214 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli

1/4 cda (4g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

miel

1/4 cda (5g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1/2 muslo(s) (85g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 muslo(s) (170g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Coliflor asada

231 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 cda (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

coliflor, cortado en floretes

1 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(265g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

coliflor, cortado en floretes

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramaletas de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

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 5

Tilapia frita en sartén

9 onza(s) - 335 kcal ● 51g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza(s)

aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Patatas fritas de zanahoria

138 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/2 cda (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
zanahorias, pelado
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 cda (mL)
romero, seco
1 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
zanahorias, pelado
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa para marinar
4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
salsa para marinar
1/2 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá 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, desechar 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, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Trocitos de coliflor en sartén

213 kcal ● 10g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coliflor
1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)
huevos
1 extra grande (56g)
aceite
2 cdita (mL)
salsa picante
1/2 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

coliflor
2 taza(s), triturado tipo 'rice' (256g)
huevos
2 extra grande (112g)
aceite
4 cdita (mL)
salsa picante
1 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 cdita (6g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Chips de jamón con salsa

5 loncha(s) - 131 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
5 rebanada (115g)
salsa
2 1/2 cda (45g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
10 rebanada (230g)
salsa
5 cda (90g)

1. Corta el jamón en trozos del tamaño de un bocado.
2. Cocínalo en la tostadora a 400°F (200°C) o puedes freírlo en una sartén con spray antiadherente.
3. Cocina hasta que los bordes empiecen a dorarse y el jamón se vuelva más firme, unos 6 minutos.
4. Retira del horno y deja enfriar. Se endurecerán más al enfriarse.
5. Sirve con salsa.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
polvo de proteína
1/2 cda (3g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)
harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
polvo de proteína
1 1/2 cda (9g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chuletas de cerdo al curry

1 chuleta(s) - 239 kcal ● 39g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

chuleta de cerdo con hueso
1 chuleta (178g)
curry en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

chuleta de cerdo con hueso
2 chuleta (356g)
curry en polvo
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

Para las 2 comidas:

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.

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 taza (242g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
judías verdes congeladas
4 taza (484g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

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)
zанahorias, 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)
zанahorias, 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 simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/4 mediana (46g)
lechuga romana, troceado grueso
1 1/2 corazones (750g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

miel

1/3 cda (7g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.