

# Meal Plan - Dieta paleo de 1400 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 11409 kcal130g protein (37%)71g fat (45%)38g carbs (11%)24g fiber (7%)

## Desayuno

255 kcal, 29g proteína, 22g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)256 kcal

## Aperitivos

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate176 kcal



Huevos cocidos1 huevo(s)- 69 kcal

## Almuerzo

440 kcal, 59g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva1 taza(s)- 70 kcal



Tilapia frita en sartén10 onza(s)- 372 kcal

## Cena

465 kcal, 34g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



Anacardos tostados1/6 taza(s)- 139 kcal



Ensalada de atún con aguacate327 kcal

Day 21353 kcal138g protein (41%)61g fat (41%)40g carbs (12%)22g fiber (6%)

## Desayuno

255 kcal, 29g proteína, 22g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)256 kcal

## Aperitivos

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate176 kcal



Huevos cocidos1 huevo(s)- 69 kcal

## Almuerzo

440 kcal, 59g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva1 taza(s)- 70 kcal



Tilapia frita en sartén10 onza(s)- 372 kcal

## Cena

410 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 19g grasa




Ensalada sencilla de col rizada2 taza(s)- 110 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas6 oz- 300 kcal

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa




**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos


225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa




**Semillas de girasol**  
226 kcal

Almuerzo


475 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 23g grasa



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal




**Ensalada básica de pollo y espinacas**  
152 kcal




**Anacardos tostados**  
1/4 taza(s)- 209 kcal

Cena

435 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
6 onza(s)- 238 kcal




**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



**Arroz de coliflor**  
1 1/2 taza(s)- 91 kcal

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa




**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos


225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa




**Semillas de girasol**  
226 kcal

Almuerzo

430 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa




**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal




**Wrap de lechuga con roast beef y aguacate**  
1 wrap(s)- 316 kcal

Cena


435 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
6 onza(s)- 238 kcal




**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



**Arroz de coliflor**  
1 1/2 taza(s)- 91 kcal


Desayuno

275 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal




Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa




Semillas de girasol

226 kcal


Almuerzo

435 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa




Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal


Cena

450 kcal, 36g proteína, 10g carbohidratos netos, 27g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal




Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal


Desayuno

275 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal




Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal


Aperitivos

195 kcal, 22g proteína, 21g carbohidratos netos, 2g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal




Carne seca de ternera

146 kcal


Almuerzo

435 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa




Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal




Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal


Cena

450 kcal, 36g proteína, 10g carbohidratos netos, 27g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva


2 taza(s)- 140 kcal


Day 7

1353 kcal ● 125g protein (37%) ● 54g fat (36%) ● 72g carbs (21%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno


275 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa


 Almendras tostadas  
1/8 taza(s)- 111 kcal

 Ensalada de huevo con aguacate y tocino  
167 kcal

Aperitivos


195 kcal, 22g proteína, 21g carbohidratos netos, 2g grasa


 Arándanos  
1/2 taza(s)- 47 kcal

 Carne seca de ternera  
146 kcal

Almuerzo


455 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 6g grasa


 Lomo de cerdo  
9 1/3 oz- 273 kcal

 Puré de batata  
183 kcal

Cena

425 kcal, 31g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa

 Ensalada de aguacate, manzana y pollo  
412 kcal

 Palitos de apio  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

---

## Otro

- ☐ mezcla de frutos rojos congelados  
1 taza (136g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 taza (120g)
- ☐ coliflor congelada  
5 taza (567g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena clásica, copos  
2/3 taza(s) (54g)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína, vainilla  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ agua  
1 1/2 taza (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ jugo de limón  
1 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima  
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceitunas verdes  
6 grande (26g)
- ☐ plátano  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ Pomelo  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ arándanos  
1 taza (148g)
- ☐ manzanas  
3/8 mediano (7,5 cm diá.) (68g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
9 grande (450g)
- ☐ ghee  
2 cdita (9g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
3 g (3g)
- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ chile en polvo  
1 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca  
6 hojas (3g)
- ☐ mostaza  
1 cdita (5g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
5 cda (mL)
- ☐ aceite  
2 1/2 oz (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ atún enlatado  
3/4 lata (129g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados  
6 3/4 cucharada (57g)
- ☐ pepitas de girasol  
1/4 lbs (106g)
- ☐ almendras  
6 cucharada, entera (54g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
25 1/2 oz (719g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
3/4 lbs (340g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de roast beef  
4 oz (113g)

## Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido  
2 rebanada(s) (20g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
10 oz (283g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo  
9 1/3 oz (264g)

## Dulces

- ☐ miel  
2 cdita (14g)

## Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)  
4 oz (113g)

- ☐ **ajo en polvo**  
2/3 cdita (2g)
- ☐ **condimento chipotle**  
1/2 cdita (1g)

## **Verduras y productos vegetales**

- ☐ **brócoli congelado**  
9 taza (819g)
  - ☐ **tomates**  
2 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (223g)
  - ☐ **cebolla**  
1/6 pequeña (13g)
  - ☐ **hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)
  - ☐ **espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)
  - ☐ **lechuga romana**  
1 hoja exterior (28g)
  - ☐ **pimiento**  
2 grande (328g)
  - ☐ **batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
  - ☐ **apio crudo**  
1/6 manojo (89g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1/2 taza (68g)  
**avena clásica, copos**  
1/3 taza(s) (27g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)  
**avena clásica, copos**  
2/3 taza(s) (54g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.\r\nDeja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### 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 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber





Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1/3 taza (10g)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**bacon, cocido**  
2/3 rebanada(s) (7g)  
**aguacates**  
1/6 aguacate(s) (34g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**bacon, cocido**  
2 rebanada(s) (20g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**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 sazón con sal y pimienta al gusto.

### Tilapia frita en sartén

10 onza(s) - 372 kcal ● 56g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**tilapia, cruda**  
10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 2/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
5/6 cdita, molido (2g)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**tilapia, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)

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.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 plátano(s)

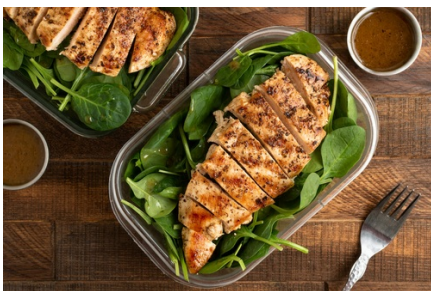
#### plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada básica de pollo y espinacas

152 kcal ● 20g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



#### espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido

3 oz (85g)

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.

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

#### anacardos tostados

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



#### mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

#### tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

#### aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

1 wrap(s) - 316 kcal 24g protein 19g fat 4g carbs 8g fiber



- Rinde 1 wrap(s)
- lechuga romana
  - 1 hoja exterior (28g)
  - mostaza
  - 1 cdita (5g)
  - fiambre de roast beef
  - 4 oz (113g)
  - aguacates, en rodajas
  - 1/2 aguacate(s) (101g)
  - tomates, cortado en cubitos
  - 1/2 tomate ciruela (31g)

1. Arme el wrap a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

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.

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal 32g protein 14g fat 0g carbs 0g fiber



- Para una sola comida:
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
  - 6 oz (170g)
  - aceite
  - 1/4 cda (mL)
- Para las 2 comidas:
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
  - 3/4 lbs (340g)
  - aceite
  - 1/2 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal 1g protein 9g fat 5g carbs 3g fiber





Para una sola comida:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
2 grande (328g)

1. **Sartén:** Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.  
**Horno:** Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Lomo de cerdo

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 oz

**solomillo de cerdo, crudo**  
9 1/3 oz (264g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazón con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y 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 enfríe 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.

## Aperitivos 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 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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 1/4 oz (35g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (106g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**  
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

**arándanos**  
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

### Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**carne seca (beef jerky)**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**carne seca (beef jerky)**  
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1

Comer los día 1

### Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal  3g protein  11g fat  7g carbs  1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

**anacardos tostados**  
2 2/3 cucharada (23g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de atún con aguacate

327 kcal  30g protein  18g fat  4g carbs  6g fiber



**aguacates**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**jugo de lima**  
3/4 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**atún enlatado**  
3/4 lata (129g)  
**tomates**  
3 cucharada, picada (34g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/6 pequeña (13g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Cena 2

Comer los día 2

### Ensalada sencilla de col rizada

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



Rinde 2 taza(s)

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

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

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 6 oz

**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)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

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





Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
3 taza (273g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

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

## Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s) - 91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**coliflor congelada**  
1 1/2 taza (170g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**  
3 taza (340g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

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

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal 31g protein 18g fat 6g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- ghee
- 1 cedita (5g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 5 oz (142g)
- miel
- 1 cedita (7g)
- condimento chipotle
- 1/4 cedita (1g)
- agua
- 1/2 cda (mL)
- aceite
- 1 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

- ghee
- 2 cedita (9g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 10 oz (283g)
- miel
- 2 cedita (14g)
- condimento chipotle
- 1/2 cedita (1g)
- agua
- 1 cda (mL)
- aceite
- 2 cedita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

- pimienta negra
- 1 pizca (0g)
- sal
- 1 pizca (0g)
- brócoli congelado
- 2 taza (182g)
- aceite de oliva
- 2 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra
- 2 pizca (0g)
- sal
- 2 pizca (1g)
- brócoli congelado
- 4 taza (364g)
- aceite de oliva
- 4 cedita (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 5 [🔗](#)

Comer los días 7

### Ensalada de aguacate, manzana y pollo

412 kcal ● 31g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



#### apio crudo

1 1/2 cucharada, picado (9g)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### jugo de lima

3/4 cdita (mL)

#### pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos

1/4 lbs (128g)

#### aguacates, troceado

3/8 aguacate(s) (75g)

#### manzanas, finamente picado

3/8 mediano (7,5 cm diá.) (68g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

### Palitos de apio

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



Rinde 2 tallo(s) de apio

#### apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.