

# 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 1

1409 kcal ● 130g 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

### Almuerzo

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



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)  
1 taza(s)- 70 kcal



[Tilapia frita en sartén](#)  
10 onza(s)- 372 kcal

### Aperitivos

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



[Aguacate](#)  
176 kcal



[Huevos cocidos](#)  
1 huevo(s)- 69 kcal

### Cena

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



[Anacardos tostados](#)  
1/6 taza(s)- 139 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)  
327 kcal

## Day 2

1353 kcal ● 138g 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

### Almuerzo

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



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)  
1 taza(s)- 70 kcal



[Tilapia frita en sartén](#)  
10 onza(s)- 372 kcal

### Aperitivos

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



[Aguacate](#)  
176 kcal



[Huevos cocidos](#)  
1 huevo(s)- 69 kcal

### Cena

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



[Ensalada sencilla de col rizada](#)  
2 taza(s)- 110 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)  
6 oz- 300 kcal

## Day 3

1414 kcal ● 95g protein (27%) ● 76g fat (49%) ● 70g carbs (20%) ● 17g fiber (5%)

### Desayuno

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



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 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

### Aperitivos

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



#### Semillas de girasol

226 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

## Day 4

1366 kcal ● 95g protein (28%) ● 79g fat (52%) ● 46g carbs (13%) ● 22g fiber (7%)

### 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

## Day 5

1387 kcal ● 95g protein (27%) ● 94g fat (61%) ● 24g carbs (7%) ● 17g fiber (5%)

### 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

### 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

### Aperitivos

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



#### Semillas de girasol

226 kcal

## Day 6

1355 kcal ● 106g protein (31%) ● 78g fat (52%) ● 42g carbs (12%) ● 16g fiber (5%)

### 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

### 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

### Aperitivos

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



#### Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



#### Carne seca de ternera

146 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

---

# Lista de compras



## 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 (≈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. Deja 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 sazona 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 desmenuze 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, picada y cocida

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)

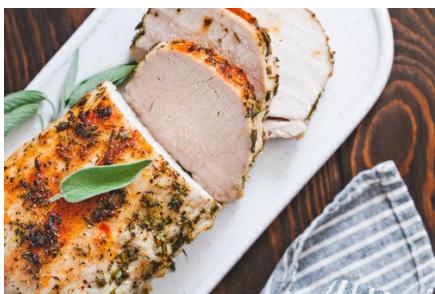
1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta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

## 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 cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

## 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 sazona 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)

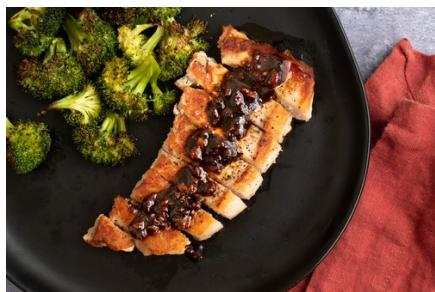
1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

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

Para las 2 comidas:

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

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
4 taza (364g)  
**aceite de oliva**  
4 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 5

Comer los día 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)  
**jugos 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.