

Meal Plan - Dieta paleo de 1500 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

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



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



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

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Day 2

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



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



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

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 3

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



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



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

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 4

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



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



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

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 5

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



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



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

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 6

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



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



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

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 7

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



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



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

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Recipes

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Day 3

1450 kcal ● 107g protein (29%) ● 69g fat (43%) ● 64g carbs (18%) ● 35g fiber (10%)

Desayuno

240 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Apió con mantequilla de almendra
100 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Uvas
58 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

485 kcal, 63g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Lomo de cerdo
9 1/3 oz- 273 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate
218 kcal



Palitos de zanahoria
3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 4

1450 kcal ● 107g protein (29%) ● 69g fat (43%) ● 64g carbs (18%) ● 35g fiber (10%)

Desayuno

240 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Apió con mantequilla de almendra
100 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Uvas
58 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

485 kcal, 63g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Lomo de cerdo
9 1/3 oz- 273 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate
218 kcal



Palitos de zanahoria
3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 5

1514 kcal ● 109g protein (29%) ● 82g fat (49%) ● 65g carbs (17%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

240 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Aperitivos

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Semillas de girasol

120 kcal



Helado de plátano

1 plátano- 134 kcal

Almuerzo

505 kcal, 53g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

Cena

515 kcal, 44g proteína, 3g carbohidratos netos, 35g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz- 410 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Day 6

1483 kcal ● 149g protein (40%) ● 72g fat (44%) ● 45g carbs (12%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Claras de huevo revueltas

182 kcal

Aperitivos

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Semillas de girasol

120 kcal



Helado de plátano

1 plátano- 134 kcal

Almuerzo

510 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Guisantes sugar snap

41 kcal



Alitas estilo búfalo

8 onza(s)- 467 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Bacalao estilo cajún

15 onza(s)- 468 kcal



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal

Day 7

1483 kcal ● 149g protein (40%) ● 72g fat (44%) ● 45g carbs (12%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Claras de huevo revueltas

182 kcal

Aperitivos

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Semillas de girasol

120 kcal



Helado de plátano

1 plátano- 134 kcal

Almuerzo

510 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Guisantes sugar snap

41 kcal



Alitas estilo búfalo

8 onza(s)- 467 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Bacalao estilo cajún

15 onza(s)- 468 kcal



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal

Lista de compras



Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
21 3/4 oz (616g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
6 cda (108g)
- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
12 mediana (732g)
- tomates
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (284g)
- ajo
1/2 diente(s) (2g)
- lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
- cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (126g)
- apio crudo
7 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (280g)
- brócoli congelado
11 1/2 taza (1047g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/4 lbs (119g)
- mantequilla de almendra
2 1/2 oz (74g)
- pepitas de girasol
2 oz (57g)

Otro

- cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
- mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
- mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- harina de almendra
1 cda (7g)
- Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

Bebidas

- agua
2 cda (mL)
- polvo de proteína
1 1/4 oz (37g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1 g (1g)
- sal
5 g (5g)
- mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- condimento cajún
10 cdita (23g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- aceite
2 1/2 oz (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
1 lata (172g)
- bacalao, crudo
30 oz (850g)

Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo
18 2/3 oz (529g)
- paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

Productos lácteos y huevos

- claras de huevo
1 1/2 taza (365g)

Frutas y jugos

- fresas congeladas**
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
 - plátano**
6 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (762g)
 - aguacates**
1 1/4 aguacate(s) (251g)
 - jugo de lima**
1 cdita (mL)
 - nectarina**
6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)
 - uvas**
2 taza (184g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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, día 4 y día 5

Apio con mantequilla de almendra

100 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

mantequilla de almendra

1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

mantequilla de almendra

1 1/2 oz (43g)

1. Lava el apio y córtalo al largo deseado.
2. Unta mantequilla de almendra a lo largo del centro.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado

6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

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



Para una sola comida:

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Claras de huevo revueltas

182 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo

3/4 taza (182g)

aceite

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

claras de huevo

1 1/2 taza (365g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Plátano

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



Para una sola comida:

plátano

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

Para las 2 comidas:

plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga club de jamón

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g protein ● 17g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

lechuga romana

1 1/2 hoja exterior (42g)

fiambres de jamón

6 oz (170g)

cebolla

6 rodajas finas (54g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

aguacates, en rodajas

3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon

1 1/2 cda (23g)

lechuga romana

3 hoja exterior (84g)

fiambres de jamón

3/4 lbs (340g)

cebolla

12 rodajas finas (108g)

tomates

6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

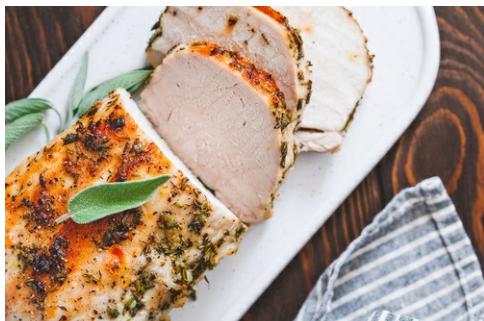
1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lomo de cerdo

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

solomillo de cerdo, crudo
18 2/3 oz (529g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
brócoli congelado
6 taza (546g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

aceite

3/8 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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chips de jamón con salsa

6 loncha(s) - 157 kcal ● 24g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
6 rebanada (138g)
salsa
3 cda (54g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
12 rebanada (276g)
salsa
6 cda (108g)

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.

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
harina de almendra
1 cda (7g)
polvo de proteína
1 cda (6g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Helado de plátano

1 plátano - 134 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

plátano, cortado en rodajas y congelado
1 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (136g)

Para las 3 comidas:

plátano, cortado en rodajas y congelado
3 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (408g)

1. Añade las rodajas de plátano congeladas al procesador de alimentos o a la batidora y Tritura. Raspa los lados según sea necesario y continúa batiendo hasta que los plátanos adquieran una consistencia cremosa, similar al helado.
2. Sirve inmediatamente para una textura tipo soft-serve, o transfiera el helado de plátano a un recipiente y congela durante 1-2 horas para una textura más firme.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
tomates
1/4 pinta, tomates cherry (75g)
mezcla de hierbas italianas
1/8 cda (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprendga aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
aceite
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite
1 1/3 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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
atún enlatado
1/2 lata (86g)
tomates
2 cucharada, picada (23g)
cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
atún enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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.

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
3 1/2 mediana (214g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
7 mediana (427g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo.
Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bacalao estilo cajún

15 onza(s) - 468 kcal ● 77g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bacalao, crudo
15 oz (425g)
condimento cajún
5 cdita (11g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
30 oz (850g)
condimento cajún
10 cdita (23g)
aceite
5 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.