

Meal Plan - Dieta paleo de 1600 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

1581 kcal ● 118g protein (30%) ● 98g fat (56%) ● 30g carbs (7%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal

Almuerzo

520 kcal, 66g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Chuletas de cerdo al curry

1 1/2 chuleta(s)- 359 kcal



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal

Aperitivos

195 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento con guacamole

150 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Cena

545 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 42g grasa



Fideos de calabacín con queso y tocino

545 kcal

Day 2

1596 kcal ● 117g protein (29%) ● 99g fat (56%) ● 33g carbs (8%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal

Almuerzo

540 kcal, 59g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal

Aperitivos

195 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento con guacamole

150 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Cena

540 kcal, 39g proteína, 3g carbohidratos netos, 40g grasa



Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Bocados de bistec paleo

6 2/3 onza(s)- 479 kcal

Day 3

1610 kcal ● 115g protein (29%) ● 100g fat (56%) ● 41g carbs (10%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Manzana y mantequilla de almendra
1/2 manzana(s)- 158 kcal

Aperitivos

225 kcal, 9g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

540 kcal, 59g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
245 kcal

Cena

540 kcal, 39g proteína, 3g carbohidratos netos, 40g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Bocados de bistec paleo
6 2/3 onza(s)- 479 kcal

Day 4

1599 kcal ● 115g protein (29%) ● 97g fat (55%) ● 44g carbs (11%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Manzana y mantequilla de almendra
1/2 manzana(s)- 158 kcal

Aperitivos

225 kcal, 9g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

525 kcal, 47g proteína, 11g carbohidratos netos, 32g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
464 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal

Day 5

1585 kcal ● 118g protein (30%) ● 89g fat (50%) ● 54g carbs (14%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

290 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Sándwich de desayuno con portobello

1/2 sándwich(es)- 184 kcal

Aperitivos

225 kcal, 9g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

525 kcal, 47g proteína, 11g carbohidratos netos, 32g grasa



Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate

545 kcal

Day 6

1645 kcal ● 106g protein (26%) ● 94g fat (51%) ● 61g carbs (15%) ● 33g fiber (8%)

Desayuno

290 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Sándwich de desayuno con portobello

1/2 sándwich(es)- 184 kcal

Aperitivos

305 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s)- 257 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

530 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal

Cena

520 kcal, 51g proteína, 19g carbohidratos netos, 23g grasa



Pavo molido básico

8 onza- 375 kcal




Verduras mixtas

1 1/2 taza(s)- 146 kcal


Desayuno

290 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal




Sándwich de desayuno con portobello

1/2 sándwich(es)- 184 kcal

Aperitivos

305 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s)- 257 kcal




Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

530 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal


Cena

520 kcal, 51g proteína, 19g carbohidratos netos, 23g grasa



Pavo molido básico

8 onza- 375 kcal



Verduras mixtas

1 1/2 taza(s)- 146 kcal

Otro

- ☐ Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
5 1/2 taza (166g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
3 1/2 grande (585g)
- ☐ cebolla
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)
- ☐ calabacín
1 mediana (196g)
- ☐ col rizada (collard greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (10g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ tomates
10 cucharada, picada (113g)
- ☐ sombrero de portabella
3 pieza entera (423g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3 taza (405g)

Frutas y jugos

- ☐ kiwi
7 fruta (483g)
- ☐ aguacates
4 1/2 aguacate(s) (929g)
- ☐ manzanas
4 mediano (7,5 cm diá.) (728g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ curry en polvo
3/8 cdita (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
16 grande (800g)
- ☐ queso
3/4 taza, rallada (85g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)
- ☐ ghee
3 cdita (14g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)
- ☐ chuleta de cerdo con hueso
1 1/2 chuleta (267g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
15 oz (425g)
- ☐ bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)

Grasas y aceites

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

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
13 1/4 oz (378g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)
- ☐ pepitas de girasol
3 oz (85g)

Productos de pescado y mariscos

☐ **condimento chipotle**
3/4 cdita (2g)

☐ **ajo en polvo**
1 1/3 cdita (4g)

☐ **atún enlatado**
2 1/2 lata (430g)

Dulces

☐ **miel**
3 cdita (21g)

Bebidas

☐ **agua**
1 1/2 cda (mL)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

cebolla
2 cda picada (20g)
pimiento
2 cucharada, en cubos (19g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
huevos
4 grande (200g)
sal
2 pizca (1g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s) - 158 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)

1. Corta una manzana en rodajas y unta mantequilla de almendra de manera uniforme sobre cada rodaja.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 3 comidas:

manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de desayuno con portobello

1/2 sándwich(es) - 184 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)
mezcla de hojas verdes
2 cucharada (4g)
sombrero de portabella
1 pieza entera (141g)
aguacates, espeso
1 rebanadas (25g)

Para las 3 comidas:

bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
mezcla de hojas verdes
6 cucharada (11g)
sombrero de portabella
3 pieza entera (423g)
aguacates, espeso
3 rebanadas (75g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Elimina la grasa de la sartén y coloca los sombreros de champiñón, con el lado plano hacia abajo, en la sartén y cocina un par de minutos.
3. Saca los sombreros de la sartén y monta el sándwich, usando los sombreros como pan, y colocando aguacate, hojas verdes y tocino en el interior.
4. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Chuletas de cerdo al curry

1 1/2 chuleta(s) - 359 kcal ● 59g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

chuleta de cerdo con hueso
1 1/2 chuleta (267g)
curry en polvo
3/8 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cdita (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



col rizada (collard greens)

1/2 lbs (227g)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
limón y pimienta
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
aceite de oliva
6 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 3

Comer los día 4 y día 5

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal  1g protein  5g fat  2g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

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

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 sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal  46g protein  27g fat  9g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

ghee
1 1/2 cdita (7g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1/2 lbs (212g)
miel
1 1/2 cdita (11g)
condimento chipotle
3/8 cdita (1g)
agua
3/4 cda (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

ghee
3 cdita (14g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
15 oz (425g)
miel
3 cdita (21g)
condimento chipotle
3/4 cdita (2g)
agua
1 1/2 cda (mL)
aceite
3 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 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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal ● 29g protein ● 39g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1 1/3 cdita (4g)
aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
huevos, hervido y enfriado
8 grande (400g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tiras de pimiento con guacamole

150 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

Guacamole, comercial
4 cucharada (62g)
pimiento, en rodajas
1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)
pimiento, en rodajas
2 mediana (238g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.
2. Unta la mezcla de guacamole sobre las tiras de pimiento o úsalas para mojar en el guacamole.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.
-

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal  14g protein  19g fat  2g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
jugo de lima
2/3 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
2/3 cda, picado (2g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
1 1/3 cda, picado (4g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refréscalos en agua fría y pélalos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín con queso y tocino

545 kcal ● 33g protein ● 42g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



queso
3/4 taza, rallada (85g)
queso parmesano
1 cda (5g)
calabacín
1 mediana (196g)
tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y los trozos de tocino y calienta hasta que el queso se derrita.
4. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Bocados de bistec paleo

6 2/3 onza(s) - 479 kcal ● 39g protein ● 36g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
5/6 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
5/6 diente(s) (3g)
sirloin, crudo
6 2/3 oz (189g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 2/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 2/3 diente(s) (5g)
sirloin, crudo
13 1/3 oz (378g)

1. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
3. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade el ajo. Cocina alrededor de un minuto hasta que desprenda aroma y remueve para cubrir la carne. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 cucharada, picada (56g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
atún enlatado
2 1/2 lata (430g)
tomates
10 cucharada, picada (113g)
cebolla, finamente picado
5/8 pequeña (44g)

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 4

Comer los día 6 y día 7

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal 45g protein 22g fat 0g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Verduras mixtas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
3 taza (405g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.