

# 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

## Day 7

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

---

# Lista de compras



## 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 yunta 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, quítale 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 desprendra 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.\r\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.

### 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 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.

## 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 pélos.
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 sazona 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.