

# Meal Plan - Dieta paleo de 1800 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

1800 kcal ● 147g protein (33%) ● 95g fat (48%) ● 64g carbs (14%) ● 25g fiber (6%)

### Desayuno

345 kcal, 21g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Kale y huevos

284 kcal



Col rizada salteada

61 kcal

### Aperitivos

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



Semillas de girasol

271 kcal

### Almuerzo

625 kcal, 64g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Pavo molido básico

10 2/3 onza- 500 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

### Cena

565 kcal, 50g proteína, 49g carbohidratos netos, 12g grasa



Gajos de batata

261 kcal



Camarones con lima y cajún

6 2/3 onza(s)- 179 kcal



Guisantes sugar snap

123 kcal

## Day 2

1767 kcal ● 176g protein (40%) ● 90g fat (46%) ● 43g carbs (10%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

345 kcal, 21g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Kale y huevos

284 kcal



Col rizada salteada

61 kcal

### Aperitivos

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



Semillas de girasol

271 kcal

### Almuerzo

550 kcal, 80g proteína, 9g carbohidratos netos, 20g grasa



Bacalao estilo cajún

15 onza(s)- 468 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal

### Cena

605 kcal, 63g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Bol de arroz de coliflor con pollo marinado y guisantes sugar snap

603 kcal

## Day 3

1767 kcal ● 119g protein (27%) ● 116g fat (59%) ● 35g carbs (8%) ● 25g fiber (6%)

### Desayuno

345 kcal, 15g proteína, 2g carbohidratos netos, 27g grasa  
grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Tostada de aguacate con tocino**  
2 rebanada(s)- 276 kcal

### Almuerzo



**Nueces**  
1/3 taza(s)- 233 kcal



**Wrap de lechuga con ensalada de salmón**  
315 kcal

### Aperitivos

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



**Semillas de girasol**  
271 kcal

### Cena



**Bol de arroz de coliflor con pollo marinado y guisantes sugar snap**  
603 kcal

## Day 4

1799 kcal ● 158g protein (35%) ● 99g fat (49%) ● 47g carbs (10%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

345 kcal, 15g proteína, 2g carbohidratos netos, 27g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Tostada de aguacate con tocino**  
2 rebanada(s)- 276 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 86g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
13 1/3 onza(s)- 494 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 12g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal



**Trocitos de coliflor en sartén**  
213 kcal

### Cena

565 kcal, 46g proteína, 10g carbohidratos netos, 36g grasa



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Seekh de pollo paquistaní**  
4 porciones- 474 kcal

## Day 5

1838 kcal ● 149g protein (32%) ● 88g fat (43%) ● 84g carbs (18%) ● 28g fiber (6%)

### Desayuno

315 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



**Uvas**  
58 kcal



**Huevos revueltos con verduras y tocino**  
256 kcal

### Almuerzo

670 kcal, 74g proteína, 38g carbohidratos netos, 19g grasa



**Guisantes sugar snap**  
123 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
10 onza(s)- 353 kcal



**Papas fritas al horno**  
193 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 12g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal



**Trocitos de coliflor en sartén**  
213 kcal

### Cena

565 kcal, 46g proteína, 10g carbohidratos netos, 36g grasa



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Seekh de pollo paquistaní**  
4 porciones- 474 kcal

## Day 6

1794 kcal ● 113g protein (25%) ● 104g fat (52%) ● 68g carbs (15%) ● 33g fiber (7%)

### Desayuno

315 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



**Uvas**  
58 kcal



**Huevos revueltos con verduras y tocino**  
256 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 44g proteína, 29g carbohidratos netos, 27g grasa



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



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate**  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



**Huevos rellenos de aguacate**  
2 huevo(s)- 257 kcal



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal

### Cena

600 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 39g grasa



**Ensalada de aguacate, manzana y pollo**  
412 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

## Day 7

1794 kcal ● 113g protein (25%) ● 104g fat (52%) ● 68g carbs (15%) ● 33g fiber (7%)

### Desayuno

315 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



**Uvas**  
58 kcal



**Huevos revueltos con verduras y tocino**  
256 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



**Huevos rellenos de aguacate**  
2 huevo(s)- 257 kcal



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 44g proteína, 29g carbohidratos netos, 27g grasa



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



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate**  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal

### Cena

600 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 39g grasa



**Ensalada de aguacate, manzana y pollo**  
412 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva  
2 oz (mL)
- salsa para marinar  
2/3 taza (mL)
- aceite de coco  
2 cda (27g)
- mayonesa  
2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
24 mediana (1062g)

## Verduras y productos vegetales

- hojas de kale  
3 1/2 taza, picada (140g)
- batatas / boniatos  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
2 1/4 lbs (1005g)
- coliflor  
1 3/4 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (1040g)
- cebolla  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ajo  
6 1/2 diente(s) (20g)
- apio crudo  
3/8 manojo (196g)
- lechuga romana  
5 hoja exterior (140g)
- tomates  
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)
- cilantro fresco  
5/8 manojo (20g)
- zanahorias  
2 grande (144g)
- pimiento  
1 1/2 taza, picada (224g)
- patatas  
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/2 oz (14g)
- pimienta negra  
2 g (2g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1/4 lbs (128g)
- nueces  
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

## Frutas y jugos

- limas  
3/8 fruta (5.1 cm diá.) (28g)
- aguacates  
3 aguacate(s) (637g)
- clementinas  
6 fruta (444g)
- uvas  
3 taza (276g)
- jugo de lima  
3 cdita (mL)
- manzanas  
2 3/4 mediano (7,5 cm diá.) (501g)

## Productos de pescado y mariscos

- camarón, crudo  
6 3/4 oz (189g)
- bacalao, crudo  
15 oz (425g)
- salmón enlatado  
1 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (142g)

## Productos avícolas

- pavo molido, crudo  
2/3 lbs (302g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1356g)
- pollo molido, crudo  
1 lbs (454g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
13 rebanada(s) (130g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante  
1 cda (mL)

## Salchichas y fiambres

- condimento cajún**  
1/2 oz (14g)
  - comino molido**  
1/2 cda (3g)
  - coriandro molido**  
1/2 cda (3g)
  - curry en polvo**  
1/2 cda (3g)
  - jengibre molido**  
1 cdita (2g)
  - limón y pimienta**  
5/6 cda (6g)
  - ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)
  - mostaza Dijon**  
1 1/2 cda (23g)
- 

- fiambres de pollo**  
3/4 lbs (340g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Kale y huevos

284 kcal ● 20g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**hojas de kale**  
3/4 taza, picada (30g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**sal**  
3 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

### Col rizada salteada

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



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s) - 276 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**

2 rebanada(s) (20g)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**

4 rebanada(s) (40g)

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Uvas

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



Para una sola comida:

**uvas**  
1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

**uvas**  
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimiento**  
1/2 taza, picada (75g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
1 rebanada(s) (10g)

Para las 3 comidas:

**cebolla**  
6 cucharada, picada (60g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**pimiento**  
1 1/2 taza, picada (224g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
3 rebanada(s) (30g)

1. Bate los huevos con cebolla, pimientos, tocino y algo de sal y pimienta 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 huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Pavo molido básico

10 2/3 onza - 500 kcal ● 59g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza

**pavo molido, crudo**

2/3 lbs (302g)

**aceite**

1 1/3 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.

### 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 2 ↗

Comer los día 2

### Bacalao estilo cajún

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



Rinde 15 onza(s)

**bacalao, crudo**

15 oz (425g)

**condimento cajún**

5 cdita (11g)

**aceite**

2 1/2 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 desmenuze.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)  
**aceite de oliva**  
1 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 3

### Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/3 taza(s)



**nueces**  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con ensalada de salmón

315 kcal ● 23g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



**salmón enlatado**  
1 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (142g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**apio crudo, en cubos**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**lechuga romana**  
2 hoja exterior (56g)

1. Esurre el salmón y desecha cualquier líquido.
2. Combina el salmón con todos los demás ingredientes, excepto la romana, en un bol pequeño. Mezcla bien.
3. Coloca la mezcla de salmón en línea a lo largo de cada hoja de romana, cerca del borde.
4. Enrolla para crear el wrap.
5. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

aceite

1/3 cda (mL)

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s) - 494 kcal ● 85g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

13 1/3 oz (373g)

**aceite de oliva**

3/8 cda (mL)

**limón y pimienta**

5/6 cda (6g)

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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

### Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados  
2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
10 oz (280g)  
salsa para marinar  
5 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechar el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

### Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber

**patatas**

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

## Almuerzo 6 ↗

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.

### 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 2 comidas:

**manzanas**

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal ● 43g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
3 rebanada(s) (30g)  
**mostaza Dijon**  
3/4 cda (11g)  
**lechuga romana**  
1 1/2 hoja exterior (42g)  
**fiambres de pollo**  
6 oz (170g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
6 rebanada(s) (60g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cda (23g)  
**lechuga romana**  
3 hoja exterior (84g)  
**fiambres de pollo**  
3/4 lbs (340g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Unte la mostaza en el interior de la hoja de lechuga.
3. Coloque el aguacate, el tocino y el pollo sobre la mostaza.
4. Enrolle la lechuga. Sirva.

---

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

---

### Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Trocitos de coliflor en sartén

213 kcal ● 10g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**coliflor**  
1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)  
**huevos**  
1 extra grande (56g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**salsa picante**  
1/2 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

**coliflor**  
2 taza(s), triturado tipo 'rice' (256g)  
**huevos**  
2 extra grande (112g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**salsa picante**  
1 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 cdita (6g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

## 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.

### Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

### Camarones con lima y cajún

6 2/3 onza(s) - 179 kcal ● 38g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza(s)  
**condimento cajún**  
3/8 cda (3g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**limas, exprimido**  
3/8 fruta (5.1 cm diá.) (28g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
6 2/3 oz (189g)

1. Mezcla el condimento cajún, el jugo de lima y el aceite en una bolsa de plástico con cierre. Añade los camarones, cubre con la marinada, exprime el exceso de aire y sella la bolsa. Marina en el frigorífico durante 20 minutos.
2. Saca los camarones de la marinada y sacude el exceso. Desecha la marinada restante.
3. Cocina los camarones en la parrilla o en una sartén hasta que estén de color rosa brillante por fuera y el interior ya no sea transparente, unos 2-3 minutos por lado.
4. Sirve.

### Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados  
2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Bol de arroz de coliflor con pollo marinado y guisantes sugar snap

603 kcal ● 63g protein ● 23g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados  
1/3 paquete (285 g) (95g)  
**coliflor**  
2/3 cabeza mediana (13-15 cm diá.)  
(392g)  
**salsa para marinar**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite de coco, dividido**  
1 cda (14g)  
**cebolla, picado en cubitos**  
1/4 pequeña (17g)  
**ajo, picado en cubitos**  
1 1/3 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados  
2/3 paquete (285 g) (189g)  
**coliflor**  
1 1/3 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (784g)  
**salsa para marinar**  
1/3 taza (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
16 oz (448g)  
**aceite de coco, dividido**  
2 cda (27g)  
**cebolla, picado en cubitos**  
1/2 pequeña (35g)  
**ajo, picado en cubitos**  
2 2/3 diente(s) (8g)

1. Marinar el pollo: poner el pollo en una bolsa hermética tipo ziplock con la marinada. Aplastar la bolsa para cubrir completamente el pollo. Colocar en la nevera durante al menos una hora o hasta toda la noche.
2. Preparar el arroz:
3. Quitar las hojas y el tallo de la coliflor. Rallar la cabeza hasta que tenga textura de arroz.
4. Añadir la mitad del aceite de coco a una sartén a fuego medio-alto. Añadir la cebolla picada y el ajo durante un par de minutos hasta que se ablanden.
5. Añadir la coliflor rallada, sal y pimienta; remover. Cocinar un par de minutos hasta que esté caliente. Reservar.
6. Preparar el pollo:
7. Calentar la segunda mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
8. Añadir el pollo a la sartén y cocinar durante 7-10 minutos, o hasta que esté hecho, removiendo de vez en cuando.
9. Preparar los guisantes sugar snap según las instrucciones del paquete.
10. Unir el pollo, los guisantes y el arroz; mezclar (o mantenerlos separados, ¡como prefieras!). Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(273g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Seekh de pollo paquistaní

4 porciones - 474 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pollo molido, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**comino molido**  
1/4 cda (2g)  
**coriandro molido**  
1/4 cda (1g)  
**curry en polvo**  
1/4 cda (2g)  
**huevos**  
1/2 grande (25g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1/2 taza (8g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**pollo molido, crudo**  
1 lbs (454g)  
**comino molido**  
1/2 cda (3g)  
**coriandro molido**  
1/2 cda (3g)  
**curry en polvo**  
1/2 cda (3g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1 taza (16g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**jengibre molido**  
1 cdita (2g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)

1. Añade todos los ingredientes excepto el aceite a un bol grande y mezcla con las manos. Ten cuidado de no mezclar en exceso.
2. Forma largas porciones (para un tamaño de ración exacto, haz el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
3. Calienta una sartén grande con aceite a fuego medio. Añade las porciones y fríe durante unos 5-7 minutos por cada lado hasta que estén cocidas. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de aguacate, manzana y pollo

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



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 1/2 cucharada, picado (9g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**jugo de lima**  
3/4 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
1/4 lbs (128g)  
**aguacates, troceado**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**manzanas, finamente picado**  
3/8 mediano (7,5 cm diá.) (68g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
3 cucharada, picado (19g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
1/2 lbs (255g)  
**aguacates, troceado**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**manzanas, finamente picado**  
3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)

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.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.