

Meal Plan - Dieta paleo de 3000 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

2979 kcal ● 263g protein (35%) ● 180g fat (54%) ● 47g carbs (6%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

495 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



Semillas de girasol
496 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 71g proteína, 24g carbohidratos netos, 75g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal



Arroz de coliflor con tocino
2 taza(s)- 326 kcal

Aperitivos

370 kcal, 28g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



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

Cena

990 kcal, 140g proteína, 11g carbohidratos netos, 41g grasa



Bacalao estilo cajún
24 onza(s)- 748 kcal



Fideos de calabacín con tocino
244 kcal

Day 2

2987 kcal ● 189g protein (25%) ● 214g fat (65%) ● 45g carbs (6%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

495 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



Semillas de girasol
496 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 71g proteína, 24g carbohidratos netos, 75g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal



Arroz de coliflor con tocino
2 taza(s)- 326 kcal

Aperitivos

370 kcal, 28g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



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

Cena

1000 kcal, 66g proteína, 9g carbohidratos netos, 76g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
16 onza(s)- 676 kcal



Champiñones salteados
6 oz champiñones- 143 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal

Day 3

2961 kcal ● 194g protein (26%) ● 184g fat (56%) ● 93g carbs (13%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Bol paleo de carne y huevo
236 kcal



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

Aperitivos

425 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 30g grasa



Trocitos de coliflor en sartén
427 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 82g proteína, 33g carbohidratos netos, 62g grasa



Anacardos tostados
1/3 taza(s)- 278 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

Cena

940 kcal, 57g proteína, 13g carbohidratos netos, 71g grasa



Pollo relleno de pimiento asado
8 oz- 572 kcal



Fideos de calabacín al ajo
367 kcal

Day 4

2966 kcal ● 208g protein (28%) ● 184g fat (56%) ● 84g carbs (11%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Bol paleo de carne y huevo

236 kcal



Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal

Aperitivos

425 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 30g grasa



Trocitos de coliflor en sartén

427 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 82g proteína, 33g carbohidratos netos, 62g grasa



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 278 kcal



Wrap de lechuga club de jamón

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

Cena

945 kcal, 71g proteína, 4g carbohidratos netos, 71g grasa



Fideos de calabacín con tocino

244 kcal



Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal

Day 5

2962 kcal ● 228g protein (31%) ● 192g fat (58%) ● 41g carbs (6%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

520 kcal, 32g proteína, 5g carbohidratos netos, 39g grasa



Apio con mantequilla de almendra

200 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Almuerzo

930 kcal, 85g proteína, 15g carbohidratos netos, 53g grasa



Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

3 wrap(s)- 932 kcal

Cena

1085 kcal, 91g proteína, 8g carbohidratos netos, 70g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta

16 oz- 820 kcal



Col rizada (collard) con ajo

266 kcal

Day 6

3061 kcal ● 226g protein (30%) ● 200g fat (59%) ● 42g carbs (5%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

520 kcal, 32g proteína, 5g carbohidratos netos, 39g grasa



Apió con mantequilla de almendra
200 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

400 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Pistachos
375 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 90g proteína, 14g carbohidratos netos, 63g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada de atún con aguacate
873 kcal

Cena

1085 kcal, 91g proteína, 8g carbohidratos netos, 70g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta
16 oz- 820 kcal



Col rizada (collard) con ajo
266 kcal

Day 7

2988 kcal ● 219g protein (29%) ● 186g fat (56%) ● 57g carbs (8%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

520 kcal, 32g proteína, 5g carbohidratos netos, 39g grasa



Apió con mantequilla de almendra
200 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

400 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Pistachos
375 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 90g proteína, 14g carbohidratos netos, 63g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada de atún con aguacate
873 kcal

Cena

1015 kcal, 84g proteína, 23g carbohidratos netos, 56g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Lista de compras



Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
7 1/4 lata (1254g)
- bacalao, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Verduras y productos vegetales

- pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- apio crudo
10 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (400g)
- zanahorias
3 mediana (183g)
- lechuga romana
2 cabeza (1280g)
- tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (636g)
- champiñones
14 oz (397g)
- calabacín
4 3/4 mediana (931g)
- cebolla
3 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (357g)
- coliflor
6 taza(s), triturado tipo 'rice' (768g)
- ajo
11 3/4 diente(s) (35g)
- col rizada (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
- pimiento
2 grande (328g)

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- pepitas de girasol
1/3 lbs (156g)
- anacardos tostados
2/3 taza (91g)
- mantequilla de almendra
4 oz (117g)
- pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Grasas y aceites

Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)
- muslos de pollo sin hueso, con piel
1/2 lbs (227g)

Bebidas

- agua
1/2 taza(s) (mL)

Productos de cerdo

- tocino crudo
7 rebanada(s) (198g)
- paleta de cerdo
2 lbs (907g)
- bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)

Otro

- coliflor congelada
4 taza (454g)
- pimientos rojos asados
2/3 pepper(s) (47g)
- Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)
- mezcla de hojas verdes
6 1/4 taza (188g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
- salsa picante
3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso parmesano
1 cda (5g)
- huevos
23 1/2 mediana (1036g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
1 3/4 lbs (794g)

- aderezo para ensaladas**
5 1/4 cda (mL)
- aceite de oliva**
6 1/4 cda (mL)
- aceite**
5 oz (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra**
1/8 oz (2g)
 - sal**
1/4 oz (8g)
 - condimento cajún**
8 cdita (18g)
 - mostaza Dijon**
5 cda (75g)
 - pimentón**
1/3 cdita (1g)
-

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

Frutas y jugos

- aguacates**
5 1/2 aguacate(s) (1106g)
- manzanas**
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- jugo de lima**
6 cdita (mL)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)**
1/2 lbs (227g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

496 kcal ● 23g protein ● 39g fat ● 6g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pepititas de girasol
2 3/4 oz (78g)

Para las 2 comidas:

pepititas de girasol
1/3 lbs (156g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Bol paleo de carne y huevo

236 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

carne molida de res (93% magra)
4 oz (114g)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (227g)
huevos
2 grande (100g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

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

Apio con mantequilla de almendra

200 kcal ● 7g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
mantequilla de almendra
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
mantequilla de almendra
3 oz (85g)

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

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
huevos
12 grande (600g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.
Sazona con sal/pimienta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1 mediana (61g)
lechuga romana, troceado grueso
2 corazones (1000g)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz - 600 kcal ● 42g protein ● 46g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 muslo(s) (170g)
sal
1 pizca (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)
sal
2 pizca (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbrelas ligeramente con papel de aluminio; reserva.
6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.

Arroz de coliflor con tocino

2 taza(s) - 326 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
coliflor congelada
2 taza (227g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
coliflor congelada
4 taza (454g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 278 kcal ● 7g protein ● 21g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
1/3 taza (46g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
2/3 taza (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga club de jamón

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g protein ● 41g fat ● 20g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)
lechuga romana
3 1/2 hoja exterior (98g)
fiambres de jamón
14 oz (397g)
cebolla
14 rodajas finas (126g)
tomates
7 rebanada(s), fina/pequeña (105g)
aguacates, en rodajas
7/8 aguacate(s) (176g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon
3 1/2 cda (53g)
lechuga romana
7 hoja exterior (196g)
fiambres de jamón
1 3/4 lbs (794g)
cebolla
28 rodajas finas (252g)
tomates
14 rebanada(s), fina/pequeña (210g)
aguacates, en rodajas
1 3/4 aguacate(s) (352g)

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 3 ↗

Comer los día 5

Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

3 wrap(s) - 932 kcal ● 85g protein ● 53g fat ● 15g carbs ● 13g fiber



Rinde 3 wrap(s)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
atún enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 aguacate(s) (402g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
atún enlatado
4 lata (688g)
tomates
1 taza, picada (180g)
cebolla, finamente picado
1 pequeña (70g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
1 1/2 sobre (111g)
pepino, cortado en rodajas
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
3 sobre (222g)
pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Trocitos de coliflor en sartén

427 kcal ● 21g protein ● 30g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 3 comidas:

coliflor
6 taza(s), triturado tipo 'rice' (768g)
huevos
6 extra grande (336g)
aceite
12 cdita (mL)
salsa picante
3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
6 cdita (17g)

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

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:
pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:
pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Bacalao estilo cajún

24 onza(s) - 748 kcal ● 123g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 24 onza(s)

bacalao, crudo
1 1/2 lbs (680g)
condimento cajún
8 cdita (18g)
aceite
4 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.

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



calabacín
3/4 mediana (147g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

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 los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Alitas de pollo estilo búfalo

16 onza(s) - 676 kcal ● 57g protein ● 49g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

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

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Champiñones salteados

6 oz champiñones - 143 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz champiñones

aceite

3/4 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



calabacín

1 mediana (196g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

queso parmesano

1 cda (5g)

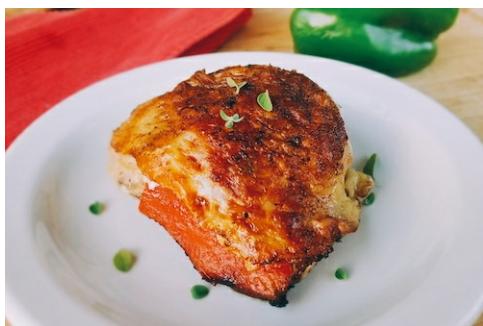
1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Pollo relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

pimentón

1/3 cdta (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.

2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).

3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Fideos de calabacín al ajo

367 kcal ● 6g protein ● 32g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

calabacín

2 1/4 mediana (441g)

ajo, finamente picado

1 diente (3g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.

2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.

3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.

4. Retira del fuego y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



calabacín
3/4 mediana (147g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

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 los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

Carnitas en olla de cocción lenta

16 oz - 820 kcal ● 79g protein ● 56g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

paleta de cerdo
1 lbs (453g)

Para las 2 comidas:

paleta de cerdo
2 lbs (907g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
13 1/3 oz (378g)
aceite
5/6 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
aceite
1 2/3 cda (mL)
sal
3/8 cdita (3g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)

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 desprendan 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.

Cena 6 ↗

Comer los día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Rinde 4 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 grande (328g)
cebolla
1/2 pequeña (35g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.
-