

# Meal Plan - Dieta paleo de 3500 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

3465 kcal ● 362g protein (42%) ● 153g fat (40%) ● 121g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Muffins paleo de desayuno

4 muffin(s)- 465 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Semillas de girasol

180 kcal



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

### Almuerzo

1235 kcal, 161g proteína, 18g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

24 oz- 1198 kcal



#### Zoodles básicos

1/4 calabacín- 36 kcal

### Cena

1215 kcal, 133g proteína, 44g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1124 kcal

## Day 2

3501 kcal ● 250g protein (29%) ● 186g fat (48%) ● 156g carbs (18%) ● 51g fiber (6%)

### Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Muffins paleo de desayuno

4 muffin(s)- 465 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Semillas de girasol

180 kcal



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

### Almuerzo

1215 kcal, 100g proteína, 66g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Bol de curry con fideos de calabacín y pollo

1169 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

### Cena

1275 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 86g grasa



#### Pollo relleno de pimiento asado

12 oz- 858 kcal



#### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal



#### Fideos de calabacín al ajo

204 kcal

## Day 3

3501 kcal ● 250g protein (29%) ● 186g fat (48%) ● 156g carbs (18%) ● 51g fiber (6%)

### Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Muffins paleo de desayuno

4 muffin(s)- 465 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

### Almuerzo

1215 kcal, 100g proteína, 66g carbohidratos netos, 50g grasa



Bol de curry con fideos de calabacín y pollo

1169 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

### Cena

1275 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 86g grasa



Pollo relleno de pimiento asado

12 oz- 858 kcal



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal



Fideos de calabacín al ajo

204 kcal

## Day 4

3482 kcal ● 254g protein (29%) ● 196g fat (51%) ● 129g carbs (15%) ● 47g fiber (5%)

### Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal

### Aperitivos

450 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Bocaditos de pepino y atún

345 kcal

### Almuerzo

1170 kcal, 77g proteína, 54g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1031 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Cena

1235 kcal, 92g proteína, 30g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1237 kcal

## Day 5

3496 kcal ● 310g protein (35%) ● 180g fat (46%) ● 112g carbs (13%) ● 46g fiber (5%)

### Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal

### Aperitivos

450 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Bocaditos de pepino y atún

345 kcal

### Almuerzo

1195 kcal, 125g proteína, 45g carbohidratos netos, 51g grasa



Tilapia al horno al estilo italiano

20 oz- 816 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal

### Cena

1225 kcal, 100g proteína, 24g carbohidratos netos, 72g grasa



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Ensalada de atún con aguacate

1018 kcal

## Day 6

3493 kcal ● 272g protein (31%) ● 190g fat (49%) ● 135g carbs (15%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

580 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 47g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 327 kcal



**Tocino**  
5 rebanada(s)- 253 kcal

### Almuerzo

1195 kcal, 125g proteína, 45g carbohidratos netos, 51g grasa



**Tilapia al horno al estilo italiano**  
20 oz- 816 kcal



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
380 kcal

### Aperitivos

465 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 34g grasa



**Trocitos de coliflor en sartén**  
267 kcal



**Apio con mantequilla de almendra**  
200 kcal

### Cena

1250 kcal, 99g proteína, 70g carbohidratos netos, 57g grasa



**Puré de batata**  
275 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
382 kcal



**Tilapia frita en sartén**  
16 onza(s)- 596 kcal

## Day 7

3546 kcal ● 230g protein (26%) ● 231g fat (59%) ● 99g carbs (11%) ● 37g fiber (4%)

### Desayuno

580 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 47g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 327 kcal



**Tocino**  
5 rebanada(s)- 253 kcal

### Aperitivos

465 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 34g grasa



**Trocitos de coliflor en sartén**  
267 kcal



**Apio con mantequilla de almendra**  
200 kcal

### Almuerzo

1250 kcal, 84g proteína, 9g carbohidratos netos, 93g grasa



**Pollo frito bajo en carbohidratos**  
16 onza(s)- 936 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
313 kcal

### Cena

1250 kcal, 99g proteína, 70g carbohidratos netos, 57g grasa



**Puré de batata**  
275 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
382 kcal



**Tilapia frita en sartén**  
16 onza(s)- 596 kcal

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos  
31 mediana (1368g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
3 oz (85g)
- nueces  
5 oz (140g)
- anacardos tostados  
4 cucharada (34g)
- mezcla de frutos secos  
3/4 taza (101g)
- mantequilla de almendra  
2 oz (57g)

## Frutas y jugos

- plátano  
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- peras  
3 mediana (534g)
- aceitunas verdes  
24 grande (106g)
- kiwi  
4 fruta (276g)
- manzanas  
4 mediano (7,5 cm diá.) (705g)
- nectarina  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- jugo de lima  
1 1/2 fl oz (mL)
- aguacates  
3 aguacate(s) (595g)

## Verduras y productos vegetales

- pimiento rojo  
1 1/2 taza, picada (224g)
- cebolla  
4 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (484g)
- tomates  
15 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1849g)
- calabacín  
4 3/4 grande (1540g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
10 oz (284g)
- zanahorias  
10 2/3 mediana (652g)
- ajo  
6 1/2 diente(s) (20g)
- coliflor  
2 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (1115g)
- pimiento  
3 mediana (357g)
- pepino  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- hojas de kale  
4 taza, picada (160g)

## Bebidas

- agua  
15 cda (mL)

## Productos de cerdo

- jamón cocido  
3/4 lbs sin hueso (340g)
- bacon, cocido  
10 rebanada(s) (100g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1/2 lbs (mL)
- aceite  
5 oz (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
5 3/4 lbs (2579g)
- muslos de pollo sin hueso, con piel  
1 1/2 lbs (681g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
1 1/4 cucharadita (mL)
- salsa picante  
2 1/4 cda (mL)

## Otro

- pimientos rojos asados  
2 pepper(s) (140g)
- Salsa de curry  
3 taza (850g)
- mezcla de hojas verdes  
2 1/3 taza (70g)
- mezcla de hierbas italianas  
3 cda (34g)
- Pollo, muslos, con piel  
1 lbs (454g)
- chicharrones  
1/2 oz (14g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
5 lata (845g)
- tilapia, cruda  
4 1/2 lbs (2016g)

## Dulces

- jarabe de arce  
5 1/2 cdita (mL)

- coles de Bruselas**  
4 taza (363g)
- apio crudo**  
3/8 manojo (188g)
- tomates triturados en lata**  
1 2/3 lata (675g)
- batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

### Especies y hierbas

- sal**  
1 oz (30g)
  - pimienta negra**  
1/4 oz (7g)
  - chile en polvo**  
4 cdita (11g)
  - albahaca fresca**  
24 hojas (12g)
  - tomillo, seco**  
5/8 cdita, hojas (1g)
  - pimentón**  
1 cdita (2g)
  - vinagre balsámico**  
4 cdita (mL)
  - romero, seco**  
1 cdita (1g)
  - vinagre de sidra de manzana**  
1 1/2 cda (20g)
  - ajo en polvo**  
1 cdita (3g)
  - condimento cajún**  
2/3 cdita (1g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

**peras**  
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Muffins paleo de desayuno

4 muffin(s) - 465 kcal ● 45g protein ● 26g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
4 mediana (176g)  
**pimiento rojo**  
1/2 taza, picada (75g)  
**cebolla**  
1/2 taza, picada (80g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**jamón cocido, desmenuzado**  
4 oz sin hueso (113g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
12 mediana (528g)  
**pimiento rojo**  
1 1/2 taza, picada (224g)  
**cebolla**  
1 1/2 taza, picada (240g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**agua**  
3 cda (mL)  
**jamón cocido, desmenuzado**  
3/4 lbs sin hueso (340g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase los moldes para muffins o colóquelas cápsulas de papel (para el número de moldes a engrasar, consulte los detalles de porciones de la receta arriba).
2. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle el jamón, el pimiento, la cebolla, la sal, la pimienta negra y el agua con los huevos batidos. Vierta la mezcla de huevo de manera uniforme en los moldes para muffins preparados.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los muffins estén firmes en el centro, de 18 a 20 minutos.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal ● 29g protein ● 24g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**agua**  
6 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**tomates**  
1 taza, picada (180g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**agua**  
12 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
4 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1 cdita (1g)  
**tomates**  
2 taza, picada (360g)  
**huevos**  
8 grande (400g)  
**hojas de kale**  
4 taza, picada (160g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tocino

5 rebanada(s) - 253 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
5 rebanada(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
10 rebanada(s) (100g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

24 oz - 1198 kcal ● 160g protein ● 50g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Rinde 24 oz

#### tomates

24 tomates cherry (408g)

#### aceite de oliva

4 cdita (mL)

#### sal

1 cdita (6g)

#### aceitunas verdes

24 grande (106g)

#### pimienta negra

1 cucharadita (1g)

#### chile en polvo

4 cdita (11g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/2 lbs (680g)

albahaca fresca, desmenuzado

24 hojas (12g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).

2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.

3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.

4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.

5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.

6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

### Zoodles básicos

1/4 calabacín - 36 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 calabacín

#### calabacín

1/4 grande (81g)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.\r\nCalienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Bol de curry con fideos de calabacín y pollo

1169 kcal ● 99g protein ● 50g fat ● 58g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**Salsa de curry**  
1 1/2 taza (425g)  
**coliflor, cortado en trozos**  
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)  
**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1 1/2 mediana (179g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

**Salsa de curry**  
3 taza (850g)  
**coliflor, cortado en trozos**  
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)  
**calabacín**  
3 grande (969g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**pimiento, cortado en tiras**  
3 mediana (357g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Calienta el aceite en una sartén profunda a fuego medio y cocina los cubos de pollo hasta que estén casi hechos, 6-7 minutos.
2. Añade la salsa de curry a la sartén y caliéntala. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
3. Coloca los fideos en un bol y añade coliflor, pimientos y el pollo con curry por encima. Sirve.

### 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.

## Almuerzo 3

Comer los día 4

### Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1031 kcal ● 74g protein ● 64g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



#### nueces

5 cda, picado (35g)

#### vinagre de sidra de manzana

5/8 cda (9g)

#### jarabe de arce

2 1/2 cdita (mL)

#### aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

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

10 oz (284g)

#### coles de Bruselas, extremos recortados y desecharados

2 taza (165g)

#### manzanas, picado

3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.

2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).

3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.

4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Nectarina

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



Rinde 2 nectarina(s)

#### nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

## Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

### Tilapia al horno al estilo italiano

20 oz - 816 kcal ● 119g protein ● 22g fat ● 27g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hierbas italianas**  
5/6 cda (9g)  
**tilapia, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**tomates triturados en lata**  
5/6 lata (337g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hierbas italianas**  
1 2/3 cda (18g)  
**tilapia, cruda**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**tomates triturados en lata**  
1 2/3 lata (675g)  
**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (183g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina unos 8 minutos, hasta que esté blanda y dorada.
2. Incorpora la mitad de los tomates y la mitad del sazonador italiano. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Coloca la tilapia encima de la mezcla y luego coloca el resto de los tomates y sazonador sobre el pescado. Añade otra pizca de sal y pimienta.
3. Traslada la sartén al horno y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigílalo para evitar que se pase.

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal ● 6g protein ● 29g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**  
1 1/2 cdita (mL)  
**nueces**  
3 cda, picado (21g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/8 cda (6g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 taza (99g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
3 cdita (mL)  
**nueces**  
6 cda, picado (42g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (11g)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 1/4 taza (198g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Almuerzo 5

Comer los día 7

### Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

**salsa picante**

1 cda (mL)

**condimento cajún**

2/3 cdita (1g)

**Pollo, muslos, con piel**

16 oz (454g)

**chicharrones, machacado**

1/2 oz (14g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

### Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



**cebolla**

4 cucharadita, picada (20g)

**jugo de lima**

1 1/3 cda (mL)

**aceite de oliva**

1/3 cda (mL)

**ajo en polvo**

1/3 cdita (1g)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

**aguacates, en cubos**

2/3 aguacate(s) (134g)

**tomates, en cubos**

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(82g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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.

### 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.

### Plátano

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**plátano**  
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

---

### 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.

---

### Bocaditos de pepino y atún

345 kcal ● 50g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**atún enlatado**  
6 sobre (444g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Trocitos de coliflor en sartén

267 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**coliflor**  
1 1/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (160g)  
**huevos**  
1 1/4 extra grande (70g)  
**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**salsa picante**  
5/8 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/4 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

**coliflor**  
2 1/2 taza(s), triturado tipo 'rice' (320g)  
**huevos**  
2 1/2 extra grande (140g)  
**aceite**  
5 cdita (mL)  
**salsa picante**  
1 1/4 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 1/2 cdita (7g)

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.

### 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 2 comidas:

**apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)  
**mantequilla de almendra**  
2 oz (57g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 kiwi

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

## Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1124 kcal ● 132g protein ● 51g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



aceite  
2 1/2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
5/8 cdita, hojas (1g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
10 oz (284g)  
**pezchuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1 1/4 lbs (560g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
1 1/4 mediana (76g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.

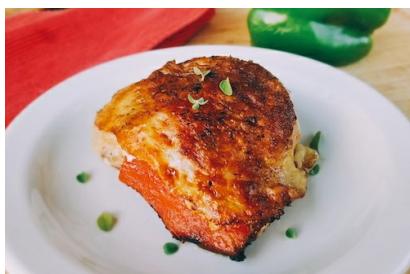
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Pollo relleno de pimiento asado

12 oz - 858 kcal ● 77g protein ● 59g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso, con piel**  
3/4 lbs (341g)  
**pimentón**  
1/2 cdita (1g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas**  
1 pepper(s) (70g)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso, con piel**  
1 1/2 lbs (681g)  
**pimentón**  
1 cdita (2g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas**  
2 pepper(s) (140g)

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.

### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
8 grande (576g)

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.

### Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)  
**calabacín**  
1 1/4 mediana (245g)  
**ajo, finamente picado**  
5/8 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**calabacín**  
2 1/2 mediana (490g)  
**ajo, finamente picado**  
1 1/4 diente (4g)

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 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1237 kcal ● 92g protein ● 74g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



**apio crudo**  
1/4 taza, picado (28g)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**jugo de lima**  
2 1/4 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
13 1/2 oz (383g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (226g)  
**manzanas, finamente picado**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (205g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Ensalada de atún con aguacate

1018 kcal ● 95g protein ● 56g fat ● 14g carbs ● 19g fiber



**aguacates**  
1 1/6 aguacate(s) (234g)  
**jugo de lima**  
2 1/3 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/3 taza (70g)  
**atún enlatado**  
2 1/3 lata (401g)  
**tomates**  
9 1/3 cucharada, picada (105g)  
**cebolla, finamente picado**  
5/8 pequeña (41g)

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal ● 4g protein ● 31g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**tomates**  
1 1/2 pinta, tomates cherry (447g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cda (8g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
4 1/2 cda (mL)  
**tomates**  
3 pinta, tomates cherry (894g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/2 cda (16g)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)

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

### Tilapia frita en sartén

16 onza(s) - 596 kcal ● 90g protein ● 26g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**tilapia, cruda**  
16 oz (448g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 2/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1 1/3 cdita, molido (3g)  
**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**tilapia, cruda**  
2 lbs (896g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
  2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.
-