

Meal Plan - Menú semanal ayuno intermitente de 2400 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

2376 kcal ● 157g protein (26%) ● 102g fat (39%) ● 180g carbs (30%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1190 kcal, 61g proteína, 128g carbohidratos netos, 44g grasa



[Pasta BLT](#)
957 kcal



[Panecillo](#)
3 bollo(s)- 231 kcal

Cena

1185 kcal, 95g proteína, 52g carbohidratos netos, 59g grasa



[Muslos de pollo con piel, miel y mostaza](#)
12 onza(s)- 837 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
350 kcal

Day 2

2367 kcal ● 156g protein (26%) ● 106g fat (40%) ● 165g carbs (28%) ● 32g fiber (5%)

Almuerzo

1185 kcal, 78g proteína, 85g carbohidratos netos, 47g grasa



[Sándwich de pavo y hummus estilo deli](#)
2 1/2 sándwich(es)- 873 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
313 kcal

Cena

1180 kcal, 78g proteína, 80g carbohidratos netos, 59g grasa



[Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza](#)
2 sándwich- 1113 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal

Day 3

2351 kcal ● 185g protein (31%) ● 125g fat (48%) ● 95g carbs (16%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1235 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 82g grasa



[Chuletas de cerdo cremosas con chipotle](#)
2 chuleta(s) de cerdo- 908 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
326 kcal

Cena

1115 kcal, 92g proteína, 76g carbohidratos netos, 43g grasa



[Tomates asados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Puré de batata con mantequilla](#)
498 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Day 4

2351 kcal ● 185g protein (31%) ● 125g fat (48%) ● 95g carbs (16%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1235 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 82g grasa



Chuletas de cerdo cremosas con chipotle
2 chuleta(s) de cerdo- 908 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
326 kcal

Cena

1115 kcal, 92g proteína, 76g carbohidratos netos, 43g grasa



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



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Day 5

2416 kcal ● 183g protein (30%) ● 114g fat (42%) ● 123g carbs (20%) ● 41g fiber (7%)

Almuerzo

1225 kcal, 95g proteína, 76g carbohidratos netos, 53g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal



Lentejas
521 kcal

Cena

1195 kcal, 88g proteína, 46g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de tomate y pepino
282 kcal



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

Day 6

2416 kcal ● 183g protein (30%) ● 114g fat (42%) ● 123g carbs (20%) ● 41g fiber (7%)

Almuerzo

1225 kcal, 95g proteína, 76g carbohidratos netos, 53g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal



Lentejas
521 kcal

Cena

1195 kcal, 88g proteína, 46g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de tomate y pepino
282 kcal



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

Day 7

2371 kcal ● 188g protein (32%) ● 137g fat (52%) ● 64g carbs (11%) ● 32g fiber (5%)

Almuerzo

1205 kcal, 80g proteína, 49g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada mixta simple
170 kcal



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Wrap de jamón, tocino y aguacate
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal

Cena

1165 kcal, 108g proteína, 15g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada de atún con aguacate
1164 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
11 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1443g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 paquete (170 g) (85g)
- ☐ perejil fresco
2 1/4 ramitas (2g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
- ☐ cilantro fresco
4 cda, picado (12g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)
- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ☐ cebolla morada
2 pequeña (140g)
- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ pimiento
4 grande (656g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
4 chuleta (740g)
- ☐ tocino
3 rebanada(s) (30g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso romano
1/2 oz (14g)
- ☐ queso
2 3/4 oz (77g)
- ☐ mantequilla
8 cdita (36g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
10 1/2 g (10g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, molido (1g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
34 3/4 oz (974g)

Dulces

- ☐ miel
3/4 cda (16g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)
- ☐ hummus
5 cda (75g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
- ☐ salsa picante
1 1/2 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ salsa honey mustard
4 cda (60g)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 oz (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
9 2/3 taza (290g)
- ☐ chicharrones
3/4 oz (21g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 1/2 lbs (680g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
10 oz (284g)

- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 cda (17g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cda (3g)
- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)

Productos horneados

- ☐ Bollo
3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)
(84g)
- ☐ pan
5 rebanada(s) (160g)
- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- ☐ tortillas de harina
1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)

- ☐ fiambres de jamón
6 oz (170g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
4 1/2 aguacate(s) (879g)
- ☐ jugo de lima
1 3/4 fl oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1/2 lata (mL)

Bebidas

- ☐ agua
6 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
6 2/3 lata (1147g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pasta BLT

957 kcal ● 53g protein ● 40g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

tocino crudo

3 rebanada(s) (85g)

queso romano

1/2 oz (14g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

espinaca fresca

1/2 paquete (170 g) (85g)

sal

1/8 cdita (1g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra.
2. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada el tocino; cocine 6 minutos o hasta que esté crujiente. Retire el tocino de la sartén; cuando esté lo bastante frío para manipular, desmenúcelo.
3. Agregue los tomates y la sal a los jugos en la sartén; cocine 3 minutos o hasta que los tomates estén tiernos, removiendo ocasionalmente.
4. Añada la espinaca y la pasta a la sartén; cocine 1 minuto o hasta que la espinaca empiece a marchitarse, removiendo ocasionalmente.
5. Espolvoree la pasta con el tocino, la pimienta y el queso.
6. Sirva.

Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 bollo(s)

Bollo

3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 1/2 sándwich(es) - 873 kcal ● 74g protein ● 23g fat ● 77g carbs ● 17g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

aceite

5/8 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

tomates

5 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (135g)

hummus

5 cda (75g)

pan

5 rebanada(s) (160g)

fiambre de pavo

10 oz (284g)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

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



pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chuletas de cerdo cremosas con chipotle

2 chuleta(s) de cerdo - 908 kcal ● 82g protein ● 62g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco

2 cda, picado (6g)

aceite

1 cda (mL)

condimento chipotle

1/4 cda (2g)

leche de coco enlatada

1/4 lata (mL)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

2 chuleta (370g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco

4 cda, picado (12g)

aceite

2 cda (mL)

condimento chipotle

1/2 cda (3g)

leche de coco enlatada

1/2 lata (mL)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

4 chuleta (740g)

1. Unta las chuletas de cerdo con aceite, aproximadamente la mitad del condimento de chipotle y sal/pimienta al gusto.
2. Calienta una sartén con paredes a fuego medio y coloca las chuletas.
3. Cocina por cada lado unos 4-5 minutos o hasta que estén completamente hechas.
4. Vierte la leche de coco en la sartén y añade el resto del condimento chipotle y el cilantro picado. Mezcla por la sartén hasta que esté bien integrado y caliente. Prueba y ajusta el sazonado si hace falta.
5. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

4 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

8 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

5 1/3 taza (768g)

sal

4 pizca (2g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s) - 702 kcal ● 60g protein ● 51g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones, machacado

10 3/4 g (11g)

muslos de pollo con piel

3/4 lbs (340g)

condimento cajún

1/2 cdita (1g)

salsa picante

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chicharrones, machacado

3/4 oz (21g)

muslos de pollo con piel

1 1/2 lbs (680g)

condimento cajún

1 cdita (2g)

salsa picante

1 1/2 cda (mL)

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.

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

sal

3/8 cdita (2g)

agua

6 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 1/2 taza (288g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 huevo(s)

huevos

4 grande (200g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Wrap de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g protein ● 42g fat ● 37g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 wrap(s)

queso

3 cucharada, rallada (21g)

tortillas de harina

1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)

fiambres de jamón

6 oz (170g)

tocino

3 rebanada(s) (30g)

aguacates, en rodajas

3/8 aguacate(s) (75g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle. Sirva.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

12 onza(s) - 837 kcal ● 77g protein ● 52g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

sal

1/6 cdita (1g)

tomillo, seco

3/4 cdita, molido (1g)

miel

3/4 cda (16g)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (17g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza

2 sándwich - 1113 kcal ● 77g protein ● 54g fat ● 76g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 sándwich

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(80g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

salsa honey mustard, dividido

4 cda (60g)

panes Kaiser

2 bollo (9 cm diá.) (114g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

1. Cubra la pechuga de pollo con la mitad de la salsa de miel y mostaza.
2. Cocine el pollo en una sartén a fuego medio-alto, unos 5 minutos por lado o hasta que esté hecho a 165 F (75 C). Retire de la sartén y coloque el queso encima mientras el pollo aún esté caliente.
3. Unte la salsa restante en las caras cortadas del bollo.
4. Coloque el pollo sobre la base del bollo; cubra con lechuga, tomate y la tapa del bollo. Sirva.
5. Para preparar en cantidad: cocine el pollo y guárdelo en el refrigerador por separado del resto de los ingredientes del sándwich. Arme el sándwich el día que lo vaya a comer para obtener mejores resultados. Recaliente el pollo si lo desea.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

aceite

3 cdita (mL)

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.

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

4 cdita (18g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

8 cdita (36g)

batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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 enfríe 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, añade mantequilla por encima y sirve.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
5/6 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
13 1/3 oz (373g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 2/3 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1 2/3 lbs (747g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y pepino

282 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)
**cebolla morada, cortado en
rodajas finas**
1 pequeña (70g)
pepino, cortado en rodajas finas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, cortado en rodajas finas
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
1/2 taza (mL)
**cebolla morada, cortado en
rodajas finas**
2 pequeña (140g)
pepino, cortado en rodajas finas
2 pepino (21 cm) (602g)
**tomates, cortado en rodajas
finas**
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(492g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

cebolla
1 pequeña (70g)
pimiento
4 grande (656g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
sal
4 pizca (2g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
aguacates
2 aguacate(s) (402g)
atún enlatado, escurrido
4 lata (688g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar 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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de atún con aguacate

1164 kcal ● 108g protein ● 64g fat ● 15g carbs ● 22g fiber



cebolla, finamente picado
2/3 pequeña (47g)
tomates
2/3 taza, picada (120g)
atún enlatado
2 2/3 lata (459g)
mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
jugo de lima
2 2/3 cdita (mL)
aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)

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.