

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 3400 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

3395 kcal ● 348g protein (41%) ● 120g fat (32%) ● 197g carbs (23%) ● 36g fiber (4%)

Almuerzo

1725 kcal, 173g proteína, 97g carbohidratos netos, 65g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)
26 onza(s)- 1032 kcal



[Gajos de batata](#)
695 kcal

Cena

1670 kcal, 175g proteína, 100g carbohidratos netos, 55g grasa



[Cuscús](#)
402 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
24 oz- 1198 kcal

Day 2

3346 kcal ● 266g protein (32%) ● 157g fat (42%) ● 173g carbs (21%) ● 46g fiber (5%)

Almuerzo

1680 kcal, 91g proteína, 73g carbohidratos netos, 102g grasa



[Wrap de jamón, tocino y aguacate](#)
2 1/2 wrap(s)- 1267 kcal



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

Cena

1670 kcal, 175g proteína, 100g carbohidratos netos, 55g grasa



[Cuscús](#)
402 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
24 oz- 1198 kcal

Day 3

3368 kcal ● 220g protein (26%) ● 194g fat (52%) ● 140g carbs (17%) ● 47g fiber (6%)

Almuerzo

1680 kcal, 91g proteína, 73g carbohidratos netos, 102g grasa



[Wrap de jamón, tocino y aguacate](#)
2 1/2 wrap(s)- 1267 kcal



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

Cena

1690 kcal, 129g proteína, 66g carbohidratos netos, 92g grasa



[Alitas de pollo estilo indio](#)
32 onza(s)- 1320 kcal



[Farro](#)
1 tazas, cocidas- 370 kcal

Day 4

3419 kcal

● 213g protein (25%)

● 159g fat (42%)

● 248g carbs (29%)

● 36g fiber (4%)

Almuerzo

1675 kcal, 127g proteína, 142g carbohidratos netos, 59g grasa

- 

Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal
- 

Wrap de pollo a la parrilla con hummus
4 wrap(s)- 1367 kcal

Cena

1740 kcal, 86g proteína, 106g carbohidratos netos, 101g grasa

- 

Leche
3 1/4 taza(s)- 484 kcal
- 

Sartén de carne y col
823 kcal
- 

Gajos de batata
434 kcal

Day 5

3436 kcal

● 281g protein (33%)

● 108g fat (28%)

● 295g carbs (34%)

● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1685 kcal, 122g proteína, 200g carbohidratos netos, 34g grasa

- 

Boniatos rellenos de pollo con BBQ
2 patata(s)- 1039 kcal
- 

Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal
- 

Arroz integral
1 1/2 taza de arroz integral cocido- 344 kcal

Cena

1750 kcal, 159g proteína, 95g carbohidratos netos, 74g grasa

- 

Tilapia al grill
26 2/3 oz- 1133 kcal
- 

Papas fritas de batata
618 kcal

Day 6

3447 kcal

● 227g protein (26%)

● 155g fat (40%)

● 228g carbs (26%)

● 59g fiber (7%)

Almuerzo

1700 kcal, 119g proteína, 107g carbohidratos netos, 75g grasa

- 

Ensalada de atún con aguacate
1091 kcal
- 

Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal
- 

Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal

Cena

1745 kcal, 108g proteína, 121g carbohidratos netos, 79g grasa

- 

Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal
- 

Taco de pescado
4 tortilla(s)- 1557 kcal

Day 7

3447 kcal ● 227g protein (26%) ● 155g fat (40%) ● 228g carbs (26%) ● 59g fiber (7%)

Almuerzo

1700 kcal, 119g proteína, 107g carbohidratos netos, 75g grasa



Ensalada de atún con aguacate
1091 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal

Cena

1745 kcal, 108g proteína, 121g carbohidratos netos, 79g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Taco de pescado
4 tortilla(s)- 1557 kcal



Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
16 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 oz (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 1/3 lbs (2820g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
9 batata, 12,5 cm de largo (1860g)
- ☐ tomates
13 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1652g)
- ☐ cebolla
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (140g)
- ☐ pepino
1 taza, rodajas (104g)
- ☐ repollo
2/3 lbs (308g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/3 oz (10g)
- ☐ sal
2 oz (55g)
- ☐ albahaca fresca
48 hojas (24g)
- ☐ polvo de chile
8 cdita (22g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ curry en polvo
3 cda (19g)
- ☐ mostaza amarilla
1/3 cda (5g)
- ☐ pimentón (paprika)
5/8 cdita (1g)
- ☐ condimento cajún
16 cdita (36g)

Cereales y pastas

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
48 grande (211g)
- ☐ aguacates
7 1/2 aguacate(s) (1508g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1 2/3 cda (mL)
- ☐ banana
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- ☐ limas
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
10 cucharada, rallada (70g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso feta
8 cda (75g)
- ☐ leche entera
6 3/4 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
17 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (833g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
1 1/4 lbs (567g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
10 rebanada(s) (100g)

Bebidas

- ☐ agua
5 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
8 cda (120g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/3 caja (165 g) (219g)

☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

Otro

☐ mezcla de hojas verdes
22 1/2 taza (675g)

☐ farro
1/2 taza (104g)

☐ carne molida de res (20% grasa)
2/3 lbs (302g)

☐ caldo de pollo en polvo
1/3 cubo (1g)

☐ salsa barbacoa
1/3 taza (95g)

Productos de pescado y mariscos

☐ tilapia, cruda
1 2/3 lbs (747g)

☐ atún enlatado
5 lata (860g)

☐ bacalao, crudo
8 filete(s) (113 g) (907g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

26 onza(s) - 1032 kcal ● 164g protein ● 42g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 26 onza(s)

aceite

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

26 oz (728g)

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.

Gajos de batata

695 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 97g carbs ● 17g fiber

**aceite**

2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Wrap de jamón, tocino y aguacate

2 1/2 wrap(s) - 1267 kcal ● 86g protein ● 70g fat ● 62g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

5 cucharada, rallada (35g)

tortillas de harina

2 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(123g)

fiambres de jamón

10 oz (284g)

tocino

5 rebanada(s) (50g)

aguacates, en rodajas

5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

queso

10 cucharada, rallada (70g)

tortillas de harina

5 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(245g)

fiambres de jamón

1 1/4 lbs (567g)

tocino

10 rebanada(s) (100g)

aguacates, en rodajas

1 1/4 aguacate(s) (251g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(108g)
aguacates, en cubos
7/8 aguacate(s) (176g)
jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
cebolla
1 3/4 cucharada, picada (26g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
sal
7/8 cdita (5g)
ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)
aguacates, en cubos
1 3/4 aguacate(s) (352g)
jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
cebolla
1/4 taza, picada (53g)

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 4

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de pollo a la parrilla con hummus

4 wrap(s) - 1367 kcal ● 102g protein ● 51g fat ● 109g carbs ● 16g fiber



Rinde 4 wrap(s)

tomates, picado

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

queso feta

8 cda (75g)

pepino, picado

1 taza, rodajas (104g)

hummus

8 cda (120g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (284g)

1. Sazona el pollo con una pizca de sal/pimienta. Asa a la parrilla o fríe en una sartén antiadherente hasta que esté completamente cocido. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, corta el pollo en trozos.
2. Unta hummus sobre la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el pollo. Envuelve la tortilla y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 patata(s) - 1039 kcal ● 108g protein ● 13g fat ● 110g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 patata(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

salsa barbacoa

1/3 taza (95g)

batatas, cortado por la mitad

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

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrealas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Arroz integral

1 1/2 taza de arroz integral cocido - 344 kcal ● 7g protein ● 3g fat ● 70g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 taza de arroz integral cocido

arroz integral

1/2 taza (95g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
 2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
 3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
 4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
 5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de atún con aguacate

1091 kcal ● 102g protein ● 60g fat ● 15g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- cebolla, finamente picado**
5/8 pequeña (44g)
- tomates**
10 cucharada, picada (113g)
- atún enlatado**
2 1/2 lata (430g)
- mezcla de hojas verdes**
2 1/2 taza (75g)
- pimienta negra**
1/3 cucharadita (0g)
- sal**
1/3 cucharadita (1g)
- jugo de lima**
2 1/2 cdita (mL)
- aguacates**
1 1/4 aguacate(s) (251g)

Para las 2 comidas:

- cebolla, finamente picado**
1 1/4 pequeña (88g)
- tomates**
1 1/4 taza, picada (225g)
- atún enlatado**
5 lata (860g)
- mezcla de hojas verdes**
5 taza (150g)
- pimienta negra**
5 pizca (1g)
- sal**
5 pizca (2g)
- jugo de lima**
5 cdita (mL)
- aguacates**
2 1/2 aguacate(s) (503g)

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.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- leche entera**
1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

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

Para las 2 comidas:

banana

6 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1 1/3 caja (165 g) (219g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
24 hojas (12g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)
polvo de chile
4 cdita (11g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
24 grande (106g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
tomates
24 tomates cherry (408g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
48 hojas (24g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1361g)
polvo de chile
8 cdita (22g)
pimienta negra
2 cucharadita (2g)
aceitunas verdes
48 grande (211g)
sal
2 cdita (12g)
aceite de oliva
8 cdita (mL)
tomates
48 tomates cherry (816g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Alitas de pollo estilo indio

32 onza(s) - 1320 kcal ● 117g protein ● 90g fat ● 0g carbs ● 10g fiber



Rinde 32 onza(s)

curry en polvo
3 cda (19g)
sal
2 cdita (12g)
alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 tazas, cocidas

agua

4 taza(s) (mL)

farro

1/2 taza (104g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Leche

3 1/4 taza(s) - 484 kcal ● 25g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 0g fiber

Rinde 3 1/4 taza(s)

leche entera

3 1/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sartén de carne y col

823 kcal ● 55g protein ● 61g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



repollo, cortado en rodajas

1/3 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (238g)

carne molida de res (20% grasa)

2/3 lbs (302g)

caldo de pollo en polvo

1/3 cubo (1g)

mostaza amarilla

1/3 cda (5g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



aceite

1 1/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

5/6 cdita (5g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia al grill

26 2/3 oz - 1133 kcal ● 150g protein ● 58g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 26 2/3 oz

sal

5/6 cdita (5g)

aceite de oliva

3 1/3 cucharada (mL)

tilapia, cruda

1 2/3 lbs (747g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

jugo de limón

1 2/3 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Papas fritas de batata

618 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 92g carbs ● 17g fiber



pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (4g)
pimentón (paprika)
5/8 cdita (1g)
ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
batatas, pelado
18 2/3 oz (530g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

tomates

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Taco de pescado

4 tortilla(s) - 1557 kcal ● 104g protein ● 68g fat ● 108g carbs ● 25g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, machacado

1 aguacate(s) (201g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(196g)

repollo

1/2 taza, rallada (35g)

condimento cajún

8 cdita (18g)

limas

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

aceite

4 cdita (mL)

bacalao, crudo

4 filete(s) (113 g) (453g)

Para las 2 comidas:

aguacates, machacado

2 aguacate(s) (402g)

tortillas de harina

8 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(392g)

repollo

1 taza, rallada (70g)

condimento cajún

16 cdita (36g)

limas

2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)

aceite

8 cdita (mL)

bacalao, crudo

8 filete(s) (113 g) (907g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
 3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
 4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
 5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
 6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
 7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
 8. Sirve.
 9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.
-