

Meal Plan - Menú semanal paleo: ayuno intermitente de 2500 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

2452 kcal ● 265g protein (43%) ● 125g fat (46%) ● 38g carbs (6%) ● 29g fiber (5%)

Almuerzo

1240 kcal, 166g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



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



[Chuletas de cerdo al curry](#)
4 chuleta(s)- 957 kcal

Cena

1210 kcal, 98g proteína, 24g carbohidratos netos, 72g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
279 kcal



[Muslos de pollo con piel, miel y mostaza](#)
13 1/3 onza(s)- 930 kcal

Day 2

2508 kcal ● 292g protein (47%) ● 121g fat (44%) ● 36g carbs (6%) ● 26g fiber (4%)

Almuerzo

1240 kcal, 166g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



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



[Chuletas de cerdo al curry](#)
4 chuleta(s)- 957 kcal

Cena

1265 kcal, 125g proteína, 22g carbohidratos netos, 69g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
18 oz- 899 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
367 kcal

Day 3

2456 kcal ● 189g protein (31%) ● 148g fat (54%) ● 59g carbs (10%) ● 34g fiber (6%)

Almuerzo

1225 kcal, 89g proteína, 32g carbohidratos netos, 72g grasa



[Anacardos tostados](#)
3/8 taza(s)- 313 kcal



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

Cena

1230 kcal, 99g proteína, 27g carbohidratos netos, 75g grasa



[Pistachos](#)
563 kcal



[Zoodles de pollo al limón y ajo](#)
670 kcal

Day 4

2532 kcal ● 245g protein (39%) ● 137g fat (49%) ● 53g carbs (8%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1270 kcal, 119g proteína, 28g carbohidratos netos, 70g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Goulash húngaro
1036 kcal

Cena

1260 kcal, 126g proteína, 25g carbohidratos netos, 67g grasa



Fideos de calabacín al ajo
367 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja
894 kcal

Day 5

2527 kcal ● 285g protein (45%) ● 132g fat (47%) ● 24g carbs (4%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1245 kcal, 168g proteína, 14g carbohidratos netos, 47g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal



Col rizada (collard) con ajo
358 kcal

Cena

1280 kcal, 117g proteína, 10g carbohidratos netos, 85g grasa



Muslos de pollo al horno
18 onza(s)- 1155 kcal



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal

Day 6

2481 kcal ● 170g protein (27%) ● 148g fat (54%) ● 91g carbs (15%) ● 26g fiber (4%)

Almuerzo

1230 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 68g grasa



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



Ensalada griega con pollo
990 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Cena

1250 kcal, 99g proteína, 27g carbohidratos netos, 80g grasa



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
1171 kcal

Day 7

2481 kcal ● 170g protein (27%) ● 148g fat (54%) ● 91g carbs (15%) ● 26g fiber (4%)

Almuerzo

1230 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 68g grasa



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



Ensalada griega con pollo
990 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Cena

1250 kcal, 99g proteína, 27g carbohidratos netos, 80g grasa



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
1171 kcal

Verduras y productos vegetales

- ajo
12 1/2 diente(s) (37g)
- berza (hojas de col)
2 lbs (907g)
- guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
- tomates
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (696g)
- calabacín
6 1/2 mediana (1274g)
- cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (270g)
- pimiento
3 grande (492g)
- brócoli
3 1/4 taza, picado (296g)
- pimiento rojo
3/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (89g)
- concentrado de tomate
3/8 lata (170 g) (64g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 remolacha(s) (250g)
- apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- cebolla morada
1 1/2 pequeña (105g)
- pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

Especias y hierbas

- sal
1 oz (29g)
- tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- mostaza marrón tipo deli
1 1/4 cda (19g)
- pimienta negra
1/6 oz (6g)
- curry en polvo
2 cdita (4g)
- albahaca fresca
18 hojas (9g)
- polvo de chile
3 cdita (8g)
- polvo de cebolla
1/3 cdita (1g)
- ajo en polvo
2 cdita (6g)

Grasas y aceites

- aceite
1/3 lbs (mL)
- aceite de oliva
7 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
10 cda (mL)

Productos avícolas

- muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 lbs (888g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 1/2 lbs (2029g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)

Dulces

- miel
5/6 cda (18g)

Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso
8 chuleta (1424g)

Frutas y jugos

- aceitunas verdes
1 lata (~170 g) (184g)
- jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
- jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- peras
4 mediana (712g)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, pelados
3/4 taza (92g)
- anacardos tostados
6 cucharada (51g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1 1/4 cda (18g)

- orégano seco
1 cda, molido (2g)
- pimentón (paprika)
3/4 cda (5g)
- limón y pimienta
1 1/2 cda (10g)
- vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 lata (344g)

Productos de res

- carne para estofado de res, cruda
18 oz (511g)
- filete de sirloin (sirloin), crudo
1 1/2 lbs (709g)

Bebidas

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

Otro

- caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)
 - mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
 - condimento italiano
3 cda (11g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
7 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (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.

Chuletas de cerdo al curry

4 chuleta(s) - 957 kcal ● 157g protein ● 36g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
curry en polvo
1 cdita (2g)
chuleta de cerdo con hueso
4 chuleta (712g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
curry en polvo
2 cdita (4g)
chuleta de cerdo con hueso
8 chuleta (1424g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

anacardos tostados

6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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)

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)

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.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

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.

Goulash húngaro

1036 kcal ● 116g protein ● 51g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



carne para estofado de res, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas
18 oz (511g)
cebolla, cortado en rodajas
1 mediano (diá. 6.4 cm) (124g)
pimentón (paprika), preferiblemente pimentón dulce húngaro
3/4 cda (5g)
concentrado de tomate
3/8 lata (170 g) (64g)
ajo, picado fino
3/8 diente (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1 cdita (7g)
aceite
2 cucharada (mL)

1. Calienta el aceite en una olla grande o en una cocotte a fuego medio. Cocina las cebollas en el aceite hasta que estén suaves, revolviendo con frecuencia. Retira las cebollas y reserva.
2. En un bol mediano, mezcla el pimentón, la pimienta y la mitad de la sal. Cubre los cubos de carne con la mezcla de especias y cocina en la olla donde se cocinaron las cebollas hasta que se doren por todos lados. Vuelve a añadir las cebollas a la olla y agrega la pasta de tomate, el agua, el ajo y la sal restante. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 1 1/2 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 24 onza(s)

limón y pimienta

1 1/2 cda (10g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



ajo, picado
3 1/2 diente(s) (10g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite
1 cda (mL)
berza (hojas de col)
18 oz (510g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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.

Ensalada griega con pollo

990 kcal ● 69g protein ● 68g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
condimento italiano, dividido
1 1/2 cdita (5g)
vinagre de vino tinto
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
aceitunas verdes
6 cucharada (53g)
tomates, picado
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
3/4 pequeña (53g)
pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)
condimento italiano, dividido
3 cdita (11g)
vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
aceitunas verdes
3/4 taza (105g)
tomates, picado
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1 1/2 pequeña (105g)
pepino, cortado en rodajas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, la mitad del condimento italiano y un poco de sal/pimienta. Reserva el aderezo.
2. Sazona el pollo con ajo en polvo, el resto del condimento italiano y un poco de sal/pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Cocina 5-8 minutos por cada lado, o hasta que esté completamente cocido. Transfiere el pollo a un plato y deja enfriar.
4. Una vez que el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
5. Añade todos los ingredientes restantes a un bol grande, añade el pollo y el aderezo, mezcla y sirve.

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

sal

1/4 cdita (1g)

aceite

7/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

14 oz (397g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

13 1/3 onza(s) - 930 kcal ● 86g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

13 1/3 oz (378g)

sal

1/4 cdita (1g)

tomillo, seco

5/6 cdita, molido (1g)

miel

5/6 cda (18g)

mostaza marrón tipo deli

1 1/4 cda (19g)

1. Precalienta 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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Rinde 18 oz

albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

polvo de chile

3 cdita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tomates

18 tomates cherry (306g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

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



calabacín

2 1/4 mediana (441g)

ajo, finamente picado

1 diente (3g)

aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

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 3

Pistachos

563 kcal ● 20g protein ● 42g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



pistachos, pelados

3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles de pollo al limón y ajo

670 kcal ● 80g protein ● 33g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



calabacín, cortado en espiral

1 1/4 mediana (245g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado

3/4 lbs (336g)

aceite

5/8 cda (mL)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

polvo de cebolla

1/3 cdita (1g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

ajo, finamente picado

3 3/4 diente(s) (11g)

mantequilla

1 1/4 cda (18g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

Fideos de calabacín al ajo

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



calabacín

2 1/4 mediana (441g)

ajo, finamente picado

1 diente (3g)

aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

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.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

894 kcal ● 121g protein ● 36g fat ● 15g carbs ● 8g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

brócoli

3/4 taza, picado (68g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

calabacín, en rodajas

3/4 mediana (147g)

cebolla, en rodajas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

3/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (89g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5

Muslos de pollo al horno

18 onza(s) - 1155 kcal ● 115g protein ● 77g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 onza(s)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

18 oz (510g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Cena 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de huesos de pollo
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

Ensalada de bistec y remolacha

1171 kcal ● 81g protein ● 79g fat ● 27g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 1/2 remolacha(s) (125g)
aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (354g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
5 remolacha(s) (250g)
aderezo para ensaladas
10 cda (mL)
brócoli
2 1/2 taza, picado (228g)
mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
1 1/2 lbs (709g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
 2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.
-