

Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 2900 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

2876 kcal ● 196g protein (27%) ● 184g fat (57%) ● 78g carbs (11%) ● 32g fiber (4%)

Almuerzo

1390 kcal, 67g proteína, 63g carbohidratos netos, 90g grasa



[Medallones de batata](#)
1 1/2 batata- 464 kcal



[Sartén de carne y col](#)
926 kcal

Cena

1485 kcal, 130g proteína, 15g carbohidratos netos, 94g grasa



[Salmón horneado lentamente con limón y tomillo](#)
20 onza(s)- 1340 kcal



[Brócoli asado](#)
147 kcal

Day 2

2949 kcal ● 210g protein (28%) ● 179g fat (55%) ● 95g carbs (13%) ● 30g fiber (4%)

Almuerzo

1465 kcal, 80g proteína, 80g carbohidratos netos, 85g grasa



[Papas fritas de batata](#)
530 kcal



[Alitas estilo búfalo](#)
16 onza(s)- 934 kcal

Cena

1485 kcal, 130g proteína, 15g carbohidratos netos, 94g grasa



[Salmón horneado lentamente con limón y tomillo](#)
20 onza(s)- 1340 kcal



[Brócoli asado](#)
147 kcal

Day 3

2872 kcal ● 271g protein (38%) ● 118g fat (37%) ● 145g carbs (20%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1465 kcal, 80g proteína, 80g carbohidratos netos, 85g grasa



[Papas fritas de batata](#)
530 kcal



[Alitas estilo búfalo](#)
16 onza(s)- 934 kcal

Cena

1410 kcal, 192g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



[Brócoli asado](#)
98 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
28 onza(s)- 1036 kcal



[Puré de batata](#)
275 kcal

Day 4

2931 kcal ● 315g protein (43%) ● 120g fat (37%) ● 120g carbs (16%) ● 29g fiber (4%)

Almuerzo

1525 kcal, 124g proteína, 55g carbohidratos netos, 86g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
18 2/3 onza(s)- 1302 kcal



Papas fritas de batata
221 kcal

Cena

1410 kcal, 192g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



Brócoli asado
98 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
28 onza(s)- 1036 kcal



Puré de batata
275 kcal

Day 5

2855 kcal ● 254g protein (36%) ● 166g fat (52%) ● 41g carbs (6%) ● 44g fiber (6%)

Almuerzo

1450 kcal, 138g proteína, 12g carbohidratos netos, 82g grasa



Aguacate
351 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
5 wrap(s)- 1098 kcal

Cena

1405 kcal, 117g proteína, 29g carbohidratos netos, 84g grasa



Fideos de calabacín al ajo
611 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja
794 kcal

Day 6

2855 kcal ● 254g protein (36%) ● 166g fat (52%) ● 41g carbs (6%) ● 44g fiber (6%)

Almuerzo

1450 kcal, 138g proteína, 12g carbohidratos netos, 82g grasa



Aguacate
351 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
5 wrap(s)- 1098 kcal

Cena

1405 kcal, 117g proteína, 29g carbohidratos netos, 84g grasa



Fideos de calabacín al ajo
611 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja
794 kcal

Day 7

2867 kcal ● 260g protein (36%) ● 162g fat (51%) ● 59g carbs (8%) ● 34g fiber (5%)

Almuerzo

1455 kcal, 160g proteína, 23g carbohidratos netos, 72g grasa



Pechuga de pollo picante con ajo y lima
24 onza(s)- 930 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
528 kcal

Cena

1410 kcal, 101g proteína, 36g carbohidratos netos, 89g grasa



Medallones de batata
1 batata- 309 kcal



Alitas de pollo estilo indio
26 2/3 onza(s)- 1100 kcal

Frutas y jugos

- ☐ limón
1 2/3 grande (140g)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
4 3/4 aguacate(s) (963g)
- ☐ jugo de lima
5 1/4 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 1/2 lbs (1134g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
10 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
13 1/4 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (4g)
- ☐ polvo de cebolla
1 1/4 cda (3g)
- ☐ ajo en polvo
5 cda (16g)
- ☐ pimienta negra
5 cda, molido (11g)
- ☐ sal
8 cda (48g)
- ☐ mostaza amarilla
3/8 cda (6g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/3 cda (3g)
- ☐ limón y pimienta
3 1/2 cda (24g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 3/4 cda (26g)
- ☐ orégano seco
2 cda, molido (4g)
- ☐ curry en polvo
2 1/2 cda (16g)
- ☐ ají cayena
1/4 cda (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
5 paquete (1420g)
- ☐ batatas
10 3/4 batata, 12,5 cm de largo (2252g)
- ☐ repollo
3/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (268g)
- ☐ calabacín
9 mediana (1731g)
- ☐ ajo
3 3/4 diente (11g)
- ☐ brócoli
1 1/3 taza, picado (121g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (107g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (362g)
- ☐ pimiento rojo
1 1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (159g)
- ☐ lechuga romana
10 hoja exterior (280g)

Otro

- ☐ carne molida de res (20% grasa)
3/4 lbs (340g)
- ☐ muslos de pollo con piel
2 lbs (907g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo en polvo
3/8 cubo (2g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
56 cucharadita (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
9 1/2 lbs (4281g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
18 2/3 oz (529g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 2/3 lbs (757g)

Dulces

- ☐ miel
1 1/6 cda (24g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Medallones de batata

1 1/2 batata - 464 kcal ● 5g protein ● 21g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 batata

batatas, cortado en rodajas

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

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazón con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Sartén de carne y col

926 kcal ● 62g protein ● 68g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



repollo, cortado en rodajas

3/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (268g)

carne molida de res (20% grasa)

3/4 lbs (340g)

caldo de pollo en polvo

3/8 cubo (2g)

mostaza amarilla

3/8 cda (6g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Papas fritas de batata

530 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 79g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
batatas, pelado
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1 cdita (6g)
pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
batatas, pelado
2 lbs (908g)

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.

Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel
2 lbs (907g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite
1 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

18 2/3 onza(s) - 1302 kcal ● 120g protein ● 81g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

18 2/3 oz (529g)

sal

1/4 cdita (2g)

tomillo, seco

1 1/6 cdita, molido (2g)

miel

1 1/6 cda (24g)

mostaza marrón tipo deli

1 3/4 cda (26g)

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.

Papas fritas de batata

221 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 33g carbs ● 6g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (0g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

batatas, pelado

6 2/3 oz (189g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

2 cdita (mL)

aguacates

2 aguacate(s) (402g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g protein ● 52g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

1 1/4 lbs (567g)

aceite

5/6 cda (mL)

lechuga romana

5 hoja exterior (140g)

Frank's Red Hot sauce

6 2/3 cucharada (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

aguacates, picado

5/6 aguacate(s) (167g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

13 1/3 cucharada de tomates cherry (124g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

2 1/2 lbs (1134g)

aceite

1 2/3 cda (mL)

lechuga romana

10 hoja exterior (280g)

Frank's Red Hot sauce

13 1/3 cucharada (mL)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

aguacates, picado

1 2/3 aguacate(s) (335g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

24 onza(s) - 930 kcal ● 153g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 24 onza(s)

aceite de oliva

1 cda (mL)

ajo en polvo

2 cdita (6g)

jugo de lima

3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

ají cayena

1/4 cdita (0g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

3/4 cdita (5g)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal ● 7g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 18g fiber



pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (138g)

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (226g)

jugo de lima

2 1/4 cda (mL)

cebolla

2 1/4 cucharada, picada (34g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

20 onza(s) - 1340 kcal ● 117g protein ● 94g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón, cortado en gajos

5/6 grande (70g)

salmón, con piel

1 1/4 lbs (567g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

tomillo, seco

5/6 cdita, hojas (1g)

Para las 2 comidas:

limón, cortado en gajos

1 2/3 grande (140g)

salmón, con piel

2 1/2 lbs (1134g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

tomillo, seco

1 2/3 cdita, hojas (2g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Brócoli asado

147 kcal ● 13g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de cebolla

3/8 cdita (1g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

brócoli congelado

1 1/2 paquete (426g)

Para las 2 comidas:

polvo de cebolla

3/4 cdita (2g)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

brócoli congelado

3 paquete (852g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de cebolla

1/4 cdita (1g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

brócoli congelado

1 paquete (284g)

Para las 2 comidas:

polvo de cebolla

1/2 cdita (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

brócoli congelado

2 paquete (568g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

28 onza(s) - 1036 kcal ● 178g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 3/4 cda (12g)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 3/4 lbs (784g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 1/2 cda (24g)

aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3 1/2 lbs (1568g)

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.

Puré de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

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

Para las 2 comidas:

batatas

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 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 y sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín al ajo

611 kcal ● 9g protein ● 53g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
3 3/4 mediana (735g)
ajo, finamente picado
2 diente (6g)
aceite de oliva
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
7 1/2 mediana (1470g)
ajo, finamente picado
3 3/4 diente (11g)
aceite de oliva
7 1/2 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

794 kcal ● 107g protein ● 32g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

16 oz (453g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

brócoli

2/3 taza, picado (61g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

calabacín, en rodajas

2/3 mediana (131g)

cebolla, en rodajas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

tomates

1/3 taza de tomates cherry (50g)

**pimiento rojo, sin semillas y en
rodajas**

2/3 mediano (aprox. 7 cm de largo,
6,5 cm diá.) (79g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

2 lbs (907g)

orégano seco

2 cdita, molido (4g)

brócoli

1 1/3 taza, picado (121g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

calabacín, en rodajas

1 1/3 mediana (261g)

cebolla, en rodajas

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

aceite

2 2/3 cda (mL)

tomates

2/3 taza de tomates cherry (99g)

**pimiento rojo, sin semillas y en
rodajas**

1 1/3 mediano (aprox. 7 cm de
largo, 6,5 cm diá.) (159g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata

batatas, cortado en rodajas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

aceite

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Alitas de pollo estilo indio

26 2/3 onza(s) - 1100 kcal ● 97g protein ● 75g fat ● 0g carbs ● 8g fiber



Rinde 26 2/3 onza(s)

curry en polvo

2 1/2 cda (16g)

sal

1 2/3 cdita (10g)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 2/3 lbs (757g)

aceite

3/8 cda (mL)

1. Precalienta 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.