Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 3100 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

3094 kcal 215g protein (28%) 207g fat (60%) 60g carbs (8%) 33g fiber (4%)

Almuerzo

1585 kcal, 52g proteína, 8g carbohidratos netos, 143g grasa



BLT en pan de lechuga 4 sándwich(es)- 1037 kcal



Nueces pacanas 3/4 taza- 549 kcal Cena

1510 kcal, 163g proteína, 52g carbohidratos netos, 64g grasa



Medallones de batata 1 batata- 309 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas 24 oz- 1198 kcal

Day 2

3056 kcal 412g protein (54%) 111g fat (33%) 66g carbs (9%) 35g fiber (5%)

Almuerzo

1520 kcal, 199g proteína, 59g carbohidratos netos, 46g grasa



🌄 Pechuga de pollo con limón y pimienta 29 1/3 onza(s)- 1086 kcal



Brócoli 3 taza(s)-87 kcal



Gajos de batata 347 kcal

Cena

1535 kcal, 213g proteína, 8g carbohidratos netos, 66g grasa



Col rizada (collard) con ajo 266 kcal



Pechuga de pollo básica 32 onza(s)- 1270 kcal

Day 3

3084 kcal 204g protein (26%) 163g fat (48%) 168g carbs (22%) 32g fiber (4%)

Almuerzo

1510 kcal, 92g proteína, 83g carbohidratos netos, 83g grasa



Boniatos asados con romero 578 kcal



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

Cena

1575 kcal, 112g proteína, 86g carbohidratos netos, 80g grasa



Puré de batata 183 kcal



Salmón con naranja y romero 18 oz- 1393 kcal

3120 kcal 223g protein (29%) 173g fat (50%) 122g carbs (16%) 46g fiber (6%)

Almuerzo

1580 kcal, 103g proteína, 23g carbohidratos netos, 115g grasa



Salmón con brócoli al jengibre y coco 15 onza(s) de salmón- 1580 kcal

Cena

1540 kcal, 120g proteína, 99g carbohidratos netos, 57g grasa



Papas fritas de batata 530 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja 745 kcal



Col rizada (collard) con ajo 266 kcal

Day 5

3059 kcal 254g protein (33%) 148g fat (44%) 127g carbs (17%) 50g fiber (7%)

Almuerzo

1555 kcal, 140g proteína, 113g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada de pollo con miel y mostaza 1385 kcal



Narania 2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

1505 kcal, 114g proteína, 14g carbohidratos netos, 98g grasa



Salmón sencillo 16 onza(s)- 1027 kcal



Col rizada (collard) con ajo 478 kcal

Day 6

3052 kcal 232g protein (30%) 143g fat (42%) 169g carbs (22%) 40g fiber (5%)

Almuerzo

1555 kcal, 140g proteína, 113g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada de pollo con miel y mostaza 1385 kcal



Naranja 2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

1495 kcal, 92g proteína, 56g carbohidratos netos, 93g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo 14 onza(s)- 938 kcal



Boniatos asados con romero 420 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva 2 taza(s)- 140 kcal

Day 7

3078 kcal 207g protein (27%) 194g fat (57%) 70g carbs (9%) 56g fiber (7%)

Almuerzo

1580 kcal, 115g proteína, 14g carbohidratos netos, 101g grasa



Aguacate 703 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo 4 wrap(s)- 878 kcal

Cena

1495 kcal, 92g proteína, 56g carbohidratos netos, 93g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo 14 onza(s)- 938 kcal



Boniatos asados con romero 420 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva 2 taza(s)- 140 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales	Productos avícolas
batatas 10 batata, 12,5 cm de largo (2099g)	pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 10 lbs (4411g)
tomates 7 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (889g)	muslos de pollo con hueso y piel, crudos 13 1/3 oz (378g)
pepinillos encurtidos 4 punta (140g)	Frutas y jugos
lechuga iceberg 8 rebanada(s) (280g)	aceitunas verdes 24 grande (106g)
ajo 9 1/2 diente(s) (29g)	jugo de limón
berza (hojas de col) 3 lbs (1437g)	☐ 1 fl oz (mL) ☐ naranja
brócoli congelado 7 taza (637g)	☐ 7 naranja (1078g) ☐ aguacates
├── brócoli	4 aguacate(s) (787g)
☐ 15 1/3 oz (434g) ☐ calabacín	1 1/6 grande (98g)
☐ 5/8 mediana (123g) ☐ cebolla	Productos de cerdo
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)	r tocino
pimiento rojo 5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)	12 rebanada(s) (120g)
jengibre fresco 1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)	Productos de frutos secos y semillas
lechuga romana 4 hoja exterior (112g)	pacanas 3/4 taza, mitades (74g)
Grasas y aceites	leche de coco enlatada 5/8 lata (mL)
aceite 6 3/4 oz (mL)	Productos de pescado y mariscos
aceite de oliva 1/3 lbs (mL)	salmón 5 lbs (2183g)
mayonesa 4 cda (mL)	,
. 334 ()	Dulces
Especias y hierbas	miel 6 1/2 oz (187g)
albahaca fresca 24 hojas (12g)	
polvo de chile 4 cdita (11g)	Otro
pimienta negra	mezcla de hojas verdes 10 taza (300g)
☐ 1/3 oz (9g) ☐ sal	Songe calege village de corne
☐ 1 1/2 oz (43g)	Sopas, salsas y jugos de carne
limón y pimienta 2 cda (13g)	Frank's Red Hot sauce 1/3 taza (mL)
romero, seco 1/3 oz (9g)	

tomillo, seco 2 1/4 g (2g)	
mostaza marrón tipo deli 1 1/4 cda (19g)	
pimentón (paprika) 1/2 cdita (1g)	
ajo en polvo 1/2 cdita (2g)	
orégano seco 1 cdita, molido (2g)	
mostaza Dijon 1/2 taza (125g)	

Recipes



Almuerzo 1 🗹

Comer los día 1

BLT en pan de lechuga

4 sándwich(es) - 1037 kcal

45g protein

90g fat

5g carbs

7g fiber



Rinde 4 sándwich(es)

pepinillos encurtidos

4 punta (140g)

tomates

8 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (160a)

mayonesa

4 cda (mL)

tocino

12 rebanada(s) (120g)

lechuga iceberg

8 rebanada(s) (280g)

- 1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
- 2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del "pan".
- 3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
- 4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

Nueces pacanas

3/4 taza - 549 kcal
7g protein
53g fat
3g carbs
7g fiber



Rinde 3/4 taza

pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 🗹

Comer los día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

29 1/3 onza(s) - 1086 kcal • 186g protein • 34g fat • 5g carbs • 3g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

limón y pimienta 2 cda (13g) aceite de oliva 1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

29 1/3 oz (821g)

- 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
- 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.
- 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
- 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.
- 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.



Rinde 3 taza(s) **brócoli congelado** 3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Gajos de batata

347 kcal

5g protein

11g fat

48g carbs

9g fiber



aceite
1 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
2/3 cdita (4g)

- 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 3 🗹

Comer los día 3

Boniatos asados con romero

578 kcal 6g protein 26g fat 67g carbs 13g fiber



1 cda (3g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1
pulgada
2 batata, 12,5 cm de largo (385g)

romero, seco

- Precalienta el horno a 425
 F (220 C). Forra una
 bandeja para hornear con
 papel pergamino.
- Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
- Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
- 4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
- 5. Retira del horno 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).
- 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.
- Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Almuerzo 4 🗹

Comer los día 4

Salmón con brócoli al jengibre y coco

15 onza(s) de salmón - 1580 kcal

103g protein

115g fat

23g carbs

10g fiber



Rinde 15 onza(s) de salmón

jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas

1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g) brócoli, cortado en floretes 2 1/2 tallo (378g) leche de coco enlatada 5/8 lata (mL) salmón 15 oz (425g)

- Precalienta el horno a 350
 °F (180 °C). Engrasa una
 bandeja de horno y coloca
 el salmón en ella, con la
 piel hacia abajo. Sazona el
 salmón con una pizca de
 sal/pimienta. Hornea
 durante 12-18 minutos o
 hasta que el salmón esté
 completamente cocido.
 Reserva.
- Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
- 3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

Almuerzo 5 🗹

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de pollo con miel y mostaza

1385 kcal 138g protein 50g fat 81g carbs 16g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, picado 5/8 aguacate(s) (126g) tomates, cortado en rodajas 10 cucharada, en rodajas (113g) mezcla de hojas verdes 5 taza (150g) pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 1 1/4 lbs (567g)

1 1/4 lbs (567g)
aceite
1 cda (mL)
miel
4 cucharada (85g)

mostaza Dijon

4 cucharada (62g)

Para las 2 comidas:

aguacates, picado
1 1/4 aguacate(s) (251g)
tomates, cortado en rodajas
1 1/4 taza, en rodajas (225g)
mezcla de hojas verdes
10 taza (300g)
pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda
2 1/2 lbs (1134g)
aceite
2 cda (mL)
miel
1/2 taza (170g)
mostaza Dijon
1/2 taza (125g)

- 1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
- 2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
- 3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
- 4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
- 5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal

3g protein

0g fat

32g carbs

7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

naranja 2 naranja (308g) Para las 2 comidas:

naranja 4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Comer los día 7

Aguacate

703 kcal

8g protein

59g fat

8g carbs

27g fiber



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

4 wrap(s) - 878 kcal

107g protein

42g fat

6g carbs

12g fiber



Rinde 4 wrap(s)

tomates, cortado por la mitad 1/3 taza de tomates cherry (50g) pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos 16 oz (454g)

aceite

2/3 cda (mL)

lechuga romana 4 hoja exterior (112g)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aguacates, picado

2/3 aguacate(s) (134g)

- 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.

Comer los día 1

Medallones de batata

1 batata - 309 kcal

3g protein

14g fat

36g carbs

6g fiber



batatas, cortado en rodajas 1 batata, 12,5 cm de largo (210g) aceite

1 cda (mL)

Rinde 1 batata

- Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
- 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.
- Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
- 5. Retira del horno y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

24 oz - 1198 kcal

160g protein

50g fat

16g carbs

12g fiber



Rinde 24 oz

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)

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

Cena 2 🗹

Comer los día 2

Col rizada (collard) con ajo

266 kcal

12g protein

14g fat

8g carbs

15g fiber



ajo, picado 2 1/2 diente(s) (8g) sal 1/4 cdita (1g) aceite 5/6 cda (mL) berza (hojas de col) 13 1/3 oz (378g)

- 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.

Pechuga de pollo básica

32 onza(s) - 1270 kcal

202g protein

52g fat

0g carbs

0g fiber



Rinde 32 onza(s)

aceite
2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso,
cruda
2 lbs (896g)

- 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).
- 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.

Puré de batata

183 kcal

3g protein

0g fat

36g carbs

6g fiber



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

- 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.
- 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.

Salmón con naranja y romero

18 oz - 1393 kcal ● 109g protein ● 80g fat ● 50g carbs ● 11g fiber



Rinde 18 oz

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

naranja

3 naranja (462g)

romero, seco

1 1/2 cdita (2g)

salmón

3 filete(s) (170 g c/u) (510g)

- 1. Sazona el salmón con sal.
- 2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
- Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
- Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
- 5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
- Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
- 7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
- 8. Servir.

Papas fritas de batata



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)

- 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.
- 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.
- 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.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

745 kcal 101g protein 30g fat 12g carbs 7g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

15 oz (425g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

brócoli

10 cucharada, picado (57g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

calabacín, en rodajas

5/8 mediana (123g)

cebolla, en rodajas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

tomates

5 cucharada de tomates cherry (47g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)

- 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.

Col rizada (collard) con ajo

266 kcal 12g protein 14g fat 8g carbs 15g fiber



ajo, picado 2 1/2 diente(s) (8g) sal 1/4 cdita (1g) aceite 5/6 cda (mL) berza (hojas de col) 13 1/3 oz (378g)

- 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.
- 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.

Cena 5 🗹

Comer los día 5

Salmón sencillo

16 onza(s) - 1027 kcal
93g protein 73g fat 0g carbs 0g fiber



aceite 2 2/3 cdita (mL) salmón 16 oz (454g)

Rinde 16 onza(s)

- Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
- 2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
- 3. Sirve.



ajo, picado 4 1/2 diente(s) (14g) sal 3/8 cdita (2g) aceite 1 1/2 cda (mL) berza (hojas de col) 1 1/2 lbs (680g)

- 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.
- 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.

Cena 6 🗹

Comer los día 6 y día 7

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s) - 938 kcal

82g protein

66g fat

3g carbs

2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

limón, cortado en gajos 5/8 grande (49g) salmón, con piel 14 oz (397g) aceite 7/8 cda (mL) tomillo, seco 5/8 cdita, hojas (1g) Para las 2 comidas:

limón, cortado en gajos 1 1/6 grande (98g) salmón, con piel 1 3/4 lbs (794g) aceite 1 3/4 cda (mL) tomillo, seco 1 1/6 cdita, hojas (1g)

- 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.

Boniatos asados con romero

420 kcal • 5g protein • 19g fat • 49g carbs • 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

romero, seco 2/3 cda (2g) pimienta negra 2/3 cdita, molido (2g) sal 2/3 cdita (4g) aceite de oliva 1 1/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada 1 1/3 batata, 12,5 cm de largo

(280g)

Para las 2 comidas:

romero, seco 1 1/3 cda (4g) pimienta negra 1 1/3 cdita, molido (3g) 1 1/3 cdita (8g) aceite de oliva 2 2/3 cda (mL) batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

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

- 1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- 2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
- 3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
- 4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
- 5. Retira del horno y sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal

5g protein

9g fat

4g carbs

5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva 2 cdita (mL) brócoli congelado 2 taza (182g) 1 pizca (0g) pimienta negra 1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva 4 cdita (mL) brócoli congelado 4 taza (364g) 2 pizca (1g) pimienta negra 2 pizca (0g)

- 1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
- 2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.