

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

Day 4

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



Naranja
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

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
10 batata, 12,5 cm de largo (2099g)
- ☐ tomates
7 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (889g)
- ☐ pepinillos encurtidos
4 punta (140g)
- ☐ lechuga iceberg
8 rebanada(s) (280g)
- ☐ ajo
9 1/2 diente(s) (29g)
- ☐ berza (hojas de col)
3 lbs (1437g)
- ☐ brócoli congelado
7 taza (637g)
- ☐ brócoli
15 1/3 oz (434g)
- ☐ calabacín
5/8 mediana (123g)
- ☐ cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)
- ☐ pimiento rojo
5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja exterior (112g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/3 lbs (mL)
- ☐ mayonesa
4 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
24 hojas (12g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ pimienta negra
1/3 oz (9g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (43g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (13g)
- ☐ romero, seco
1/3 oz (9g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 lbs (4411g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
13 1/3 oz (378g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)
- ☐ jugo de limón
1 fl oz (mL)
- ☐ naranja
7 naranja (1078g)
- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (787g)
- ☐ limón
1 1/6 grande (98g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
12 rebanada(s) (120g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ leche de coco enlatada
5/8 lata (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
5 lbs (2183g)

Dulces

- ☐ miel
6 1/2 oz (187g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
10 taza (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)

- ☐ 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)
-

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)
(160g)

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)

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.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



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)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Boniatos asados con romero

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



romero, seco

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)

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.

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.

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)

1. 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.
2. 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)

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.

Almuerzo 6 [🔗](#)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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. Precaliente 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.

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.
6. 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)

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.

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)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



batatas

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

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.

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.
3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. 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.
6. 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.

Cena 4

Comer los día 4

Papas fritas de batata

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



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. Precaliente 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.

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)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Salmón sencillo

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



Rinde 16 onza(s)

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

1. 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.

Col rizada (collard) con ajo

478 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 28g fiber



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)

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.

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)
sal
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)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

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

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