

Meal Plan - Menu semanal paleo ayuno intermitente de 3300 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

3244 kcal ● 328g protein (40%) ● 169g fat (47%) ● 64g carbs (8%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1645 kcal, 165g proteína, 28g carbohidratos netos, 85g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)
24 onza(s)- 952 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
691 kcal

Cena

1600 kcal, 162g proteína, 36g carbohidratos netos, 85g grasa



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal



[Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria](#)
1236 kcal

Day 2

3302 kcal ● 276g protein (33%) ● 194g fat (53%) ● 49g carbs (6%) ● 64g fiber (8%)

Almuerzo

1635 kcal, 102g proteína, 25g carbohidratos netos, 109g grasa



[Aguacate](#)
527 kcal



[Wrap de lechuga con pavo, tocino y aguacate](#)
3 1/2 wrap(s)- 1108 kcal

Cena

1665 kcal, 174g proteína, 24g carbohidratos netos, 85g grasa



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
26 onza(s)- 962 kcal



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

Day 3

3258 kcal ● 288g protein (35%) ● 186g fat (51%) ● 63g carbs (8%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1590 kcal, 114g proteína, 39g carbohidratos netos, 100g grasa



[Hamburguesas de pavo bajas en carbohidratos](#)
4 hamburguesa(s) de pavo- 940 kcal



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

Cena

1665 kcal, 174g proteína, 24g carbohidratos netos, 85g grasa



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
26 onza(s)- 962 kcal



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

Day 4

3232 kcal ● 252g protein (31%) ● 182g fat (51%) ● 97g carbs (12%) ● 48g fiber (6%)

Almuerzo

1590 kcal, 114g proteína, 39g carbohidratos netos, 100g grasa



Hamburguesas de pavo bajas en carbohidratos
4 hamburguesa(s) de pavo- 940 kcal



Fideos de calabacín al ajo
652 kcal

Cena

1640 kcal, 139g proteína, 58g carbohidratos netos, 82g grasa



Pechuga de pollo picante con ajo y lima
20 onza(s)- 775 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
645 kcal



Papas fritas de batata
221 kcal

Day 5

3288 kcal ● 239g protein (29%) ● 195g fat (53%) ● 103g carbs (12%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1650 kcal, 101g proteína, 45g carbohidratos netos, 113g grasa



Arroz de coliflor
4 taza(s)- 242 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
1406 kcal

Cena

1640 kcal, 139g proteína, 58g carbohidratos netos, 82g grasa



Pechuga de pollo picante con ajo y lima
20 onza(s)- 775 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
645 kcal



Papas fritas de batata
221 kcal

Day 6

3268 kcal ● 235g protein (29%) ● 210g fat (58%) ● 76g carbs (9%) ● 34g fiber (4%)

Almuerzo

1650 kcal, 101g proteína, 45g carbohidratos netos, 113g grasa



Arroz de coliflor
4 taza(s)- 242 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
1406 kcal

Cena

1620 kcal, 135g proteína, 31g carbohidratos netos, 98g grasa



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal



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

Day 7

3260 kcal ● 270g protein (33%) ● 199g fat (55%) ● 62g carbs (8%) ● 34g fiber (4%)

Almuerzo

1640 kcal, 136g proteína, 31g carbohidratos netos, 102g grasa



Salteado de ternera con pimientos
1541 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Cena

1620 kcal, 135g proteína, 31g carbohidratos netos, 98g grasa



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal



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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
1 1/2 mediana (99g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 1/3 lbs (612g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 manojo (255g)
- ☐ tomates
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1155g)
- ☐ cebolla
2 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (248g)
- ☐ lechuga romana
1/2 cabeza (348g)
- ☐ sombrero de portabella
8 pieza entera (1128g)
- ☐ calabacín
8 mediana (1568g)
- ☐ ajo
15 1/2 diente(s) (47g)
- ☐ batatas
13 1/4 oz (378g)
- ☐ brócoli
3 taza, picado (273g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 lbs (907g)
- ☐ jengibre fresco
2 3/4 cda (17g)
- ☐ pimiento
2 3/4 mediana (327g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 1/2 lbs (3864g)
- ☐ pavo molido, crudo
2 lbs (907g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 1/3 lbs (1058g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 tsp (mL)

Espicias y hierbas

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
16 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 3/4 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
9 1/2 aguacate(s) (1935g)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)
- ☐ jugo de lima
16 1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
7 rebanada(s) (70g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
14 oz (397g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
11 taza (330g)
- ☐ coliflor congelada
8 taza (907g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
3 1/4 lbs (1474g)

Dulces

- ☐ miel
2 1/3 cda (49g)

- ☐ tomillo, seco
4 1/2 g (5g)
 - ☐ limón y pimienta
3 1/4 cda (22g)
 - ☐ pimienta negra
6 cdita, molido (14g)
 - ☐ sal
7 1/2 cdita (46g)
 - ☐ ajo en polvo
7 cdita (22g)
 - ☐ mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)
 - ☐ polvo de cebolla
2 cdita (5g)
 - ☐ pimentón (paprika)
5/8 cdita (1g)
 - ☐ ají cayena
3/8 cdita (1g)
 - ☐ mostaza marrón tipo deli
3 1/2 cda (52g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

aceite

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

691 kcal ● 14g protein ● 46g fat ● 28g carbs ● 27g fiber



aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
kale (col rizada), troceado
1 1/2 manojo (255g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Aguacate

527 kcal ● 6g protein ● 44g fat ● 6g carbs ● 20g fiber



jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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 pavo, tocino y aguacate

3 1/2 wrap(s) - 1108 kcal ● 96g protein ● 65g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



Rinde 3 1/2 wrap(s)
aguacates, en rodajas
7/8 aguacate(s) (176g)
tomates
7 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (140g)
tocino
7 rebanada(s) (70g)
fiambre de pavo
14 oz (397g)
lechuga romana
3 1/2 hoja exterior (98g)
mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
 2. Unte la mostaza en el interior de la hoja.
 3. Coloque el pavo, el aguacate, el tocino y los tomates sobre la mostaza.
 4. Enrolle la hoja. Sirva.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Hamburguesas de pavo bajas en carbohidratos

4 hamburguesa(s) de pavo - 940 kcal ● 104g protein ● 44g fat ● 22g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

polvo de cebolla

1 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

sombrero de portabella

4 pieza entera (564g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

sal

2 cdita (12g)

pimienta negra

2 cdita, molido (5g)

polvo de cebolla

2 cdita (5g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

pavo molido, crudo

2 lbs (907g)

aceite

1 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

sombrero de portabella

8 pieza entera (1128g)

1. En un bol grande, combina el pavo y todos los condimentos. Mezcla bien.
2. Forma la mezcla de pavo en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa de pavo y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que se dore y se cocine al punto deseado, aproximadamente 4-6 minutos por lado.
4. Si lo deseas, tuesta el sombrero de champiñón en la sartén un par de minutos, con el lado inferior hacia abajo. Una vez tostado, coloca el sombrero con el lado plano hacia arriba en un plato y cubre con tomate y hojas verdes. Coloca la hamburguesa de pavo encima y sirve.

Fideos de calabacín al ajo

652 kcal ● 10g protein ● 56g fat ● 17g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

4 mediana (784g)

ajo, finamente picado

2 diente (6g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín

8 mediana (1568g)

ajo, finamente picado

4 diente (12g)

aceite de oliva

8 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz de coliflor

4 taza(s) - 242 kcal ● 4g protein ● 18g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
4 cda (mL)
coliflor congelada
4 taza (454g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cda (mL)
coliflor congelada
8 taza (907g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Ensalada de bistec y remolacha

1406 kcal ● 97g protein ● 95g fat ● 33g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
15 oz (425g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
6 remolacha(s) (300g)
aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
brócoli
3 taza, picado (273g)
mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
30 oz (851g)

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.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Salteado de ternera con pimientos

1541 kcal ● 132g protein ● 99g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



cebolla, en rodajas

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (76g)

jengibre fresco, picado

2 3/4 cda (17g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras finas

22 oz (623g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

ajo, picado

5 1/2 diente(s) (17g)

pimiento, cortado en láminas finas

2 3/4 mediana (327g)

1. Coloca tiras de ternera en un bol y espolvorea con pimienta. Mezcla para cubrir.
2. Añade aceite a una sartén a fuego medio-alto y añade los pimientos, las cebollas, el jengibre y el ajo; cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente. Transfiere a un plato.
3. Pon la ternera en la sartén y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos.
4. Vuelve a añadir las verduras a la sartén y cocina durante otro minuto aproximadamente.
5. Servir.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1236 kcal ● 145g protein ● 56g fat ● 31g carbs ● 9g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

1 1/2 mediana (84g)

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

22 oz (616g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 tsp (mL)

tomillo, seco

2/3 cdita, hojas (1g)

aceite

2 3/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

2/3 lbs (312g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 onza(s) - 962 kcal ● 165g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/2 cda (11g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

26 oz (728g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 1/4 cda (22g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 1/4 lbs (1456g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

704 kcal ● 9g protein ● 55g fat ● 20g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de lima
3 cda (mL)
cebolla
3 cucharada, picada (45g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(369g)
aguacates, en cubos
3 aguacate(s) (603g)
jugo de lima
6 cda (mL)
cebolla
6 cucharada, picada (90g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

20 onza(s) - 775 kcal ● 127g protein ● 26g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

ajo en polvo

1 2/3 cdita (5g)

jugo de lima

2 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

ají cayena

1/6 cdita (0g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

5/8 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

ajo en polvo

3 1/3 cdita (10g)

jugo de lima

5 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

2 1/2 lbs (1120g)

tomillo, seco

3/8 cdita, molido (1g)

pimentón (paprika)

1/6 cdita (0g)

ají cayena

3/8 cdita (1g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

1 1/4 cdita (7g)

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

645 kcal ● 8g protein ● 50g fat ● 18g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(169g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (276g)
jugo de lima
2 3/4 cda (mL)
cebolla
2 3/4 cucharada, picada (41g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
sal
1 1/2 cdita (8g)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(338g)
aguacates, en cubos
2 3/4 aguacate(s) (553g)
jugo de lima
5 1/2 cda (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (83g)

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.

Papas fritas de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimentón (paprika)
3/8 cdita (1g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
batatas, pelado
13 1/3 oz (378g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

6 diente(s) (18g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

2 cda (mL)

berza (hojas de col)

2 lbs (907g)

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

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 1/3 lbs (1058g)

sal

5/8 cdita (3g)

tomillo, seco

2 1/3 cdita, molido (3g)

miel

2 1/3 cda (49g)

mostaza marrón tipo deli

3 1/2 cda (52g)

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.