

# Meal Plan - Menú semanal paleo de 1100 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

1087 kcal ● 104g protein (38%) ● 47g fat (39%) ● 46g carbs (17%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

280 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



[Nectarina](#)

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Cena

385 kcal, 60g proteína, 14g carbohidratos netos, 7g grasa



[Tomates cherry](#)

12 tomates cherry- 42 kcal



[Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col](#)

343 kcal

### Almuerzo

420 kcal, 25g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



[Wrap de lechuga con ensalada de salmón](#)

315 kcal



[Fresas](#)

2 taza(s)- 104 kcal

## Day 2

1140 kcal ● 97g protein (34%) ● 61g fat (48%) ● 35g carbs (12%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

280 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



[Nectarina](#)

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Cena

440 kcal, 54g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



[Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo](#)

2 wrap(s)- 439 kcal

### Almuerzo

420 kcal, 25g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



[Wrap de lechuga con ensalada de salmón](#)

315 kcal



[Fresas](#)

2 taza(s)- 104 kcal

## Day 3

1141 kcal ● 100g protein (35%) ● 65g fat (51%) ● 29g carbs (10%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

280 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos revueltos básicos**  
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal

### Cena

440 kcal, 54g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**  
2 wrap(s)- 439 kcal

### Almuerzo

420 kcal, 28g proteína, 12g carbohidratos netos, 28g grasa



**Tomates asados**  
2 tomate(s)- 119 kcal



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
4 1/2 oz- 301 kcal

## Day 4

1128 kcal ● 129g protein (46%) ● 51g fat (41%) ● 21g carbs (8%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

265 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



**Pizza de desayuno con base de huevo**  
266 kcal

### Cena

465 kcal, 57g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



**Pechuga de pollo con balsámico**  
8 oz- 316 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
147 kcal

### Almuerzo

400 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



**Guisantes sugar snap**  
82 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
8 onza(s)- 317 kcal

## Day 5

1097 kcal ● 102g protein (37%) ● 47g fat (39%) ● 52g carbs (19%) ● 14g fiber (5%)

### Desayuno

265 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



**Pizza de desayuno con base de huevo**  
266 kcal

### Almuerzo

400 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



**Guisantes sugar snap**  
82 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
8 onza(s)- 317 kcal

### Cena

430 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal



**Batatas al horno**  
1/2 batata(s)- 108 kcal



**Pollo con miel y mostaza**  
4 onza (oz)- 219 kcal

## Day 6

1077 kcal ● 91g protein (34%) ● 66g fat (55%) ● 20g carbs (7%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



**Frambuesas**  
2/3 taza(s)- 48 kcal



**Kale y huevos**  
189 kcal

### Almuerzo

465 kcal, 37g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



**Salmón sencillo**  
6 onza(s)- 385 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
82 kcal

### Cena

375 kcal, 39g proteína, 9g carbohidratos netos, 19g grasa



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1/2 taza(s)- 28 kcal



**Goulash húngaro**  
345 kcal

# Day 7

1077 kcal ● 91g protein (34%) ● 66g fat (55%) ● 20g carbs (7%) ● 11g fiber (4%)

## Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



**Frambuesas**  
2/3 taza(s)- 48 kcal



**Kale y huevos**  
189 kcal

## Cena

375 kcal, 39g proteína, 9g carbohidratos netos, 19g grasa



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1/2 taza(s)- 28 kcal



**Goulash húngaro**  
345 kcal

## Almuerzo

465 kcal, 37g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



**Salmón sencillo**  
6 onza(s)- 385 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
82 kcal

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (618g)
- lechuga romana  
1 cabeza (599g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (113g)
- apio crudo  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
- ajo  
5/8 diente (2g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
4 taza (576g)
- zanahorias  
2 3/4 mediana (167g)
- batatas  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- kale (col rizada)  
2 taza, picada (80g)
- concentrado de tomate  
1/4 lata (170 g) (43g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
1 1/2 cdita (mL)
- nectarina  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- fresas  
4 taza, entera (576g)
- aguacates  
2/3 aguacate(s) (134g)
- frambuesas  
1 1/3 taza (164g)

## Especias y hierbas

- mostaza Dijon  
1 oz (31g)
- pimienta negra  
1 1/2 g (1g)
- sal  
1/3 oz (9g)
- orégano seco  
1/8 cdita, molido (0g)
- pimentón (paprika)  
1/2 cda (3g)

## Otro

- salsa barbacoa sin azúcar  
3 cda (45g)
- mezcla para coleslaw  
1 1/2 taza (135g)
- condimento italiano  
3/4 cdita (3g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
3 1/3 lbs (1497g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
18 3/4 mediana (824g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/4 lbs (mL)
- mayonesa  
4 cda (mL)
- aceite de oliva  
2 3/4 cdita (mL)
- vinagreta balsámica  
2 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 cda (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado  
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)
- salmón  
16 1/2 oz (468g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

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

## Dulces

- miel  
1 oz (25g)

## Salchichas y fiambres

- pepperoni  
12 rebanadas (24g)

## Productos de res

- carne para estofado de res, cruda  
3/4 lbs (341g)

## Bebidas

- agua  
3/8 taza(s) (mL)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
2 2/3 grande (133g)  
**aceite**  
2/3 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
8 grande (400g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nectarina, deshuesado**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

**nectarina, deshuesado**  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Pizza de desayuno con base de huevo

266 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### condimento italiano

1/4 cdita (1g)

#### aceite

1 cdita (mL)

#### pepperoni, cortado por la mitad

6 rebanadas (12g)

#### tomates

4 cucharada, picada (45g)

#### huevos

2 extra grande (112g)

Para las 2 comidas:

#### condimento italiano

1/2 cdita (2g)

#### aceite

2 cdita (mL)

#### pepperoni, cortado por la mitad

12 rebanadas (24g)

#### tomates

1/2 taza, picada (90g)

#### huevos

4 extra grande (224g)

1. Bate los huevos y los condimentos en un bol pequeño.
2. Calienta el aceite de tu elección en una sartén (asegúrate de que el tamaño de la sartén sea apropiado para la cantidad de huevos) a fuego medio-alto.
3. Vierte los huevos en la sartén y extiéndelos en una capa uniforme en el fondo.
4. Cocina los huevos un par de minutos, justo hasta que la parte inferior empiece a cuajar.
5. Coloca los toppings (tomate, pepperoni, cualquier otra verdura que tengas) sobre la mezcla de huevo y continúa cocinando hasta que los huevos estén hechos y los toppings estén calientes.
6. Servir.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### frambuesas

2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

#### frambuesas

1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
1 pizca (0g)  
**kale (col rizada)**  
1/2 taza, picada (20g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**kale (col rizada)**  
1 taza, picada (40g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Wrap de lechuga con ensalada de salmón

315 kcal ● 23g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**lechuga romana**  
2 hoja exterior (56g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**apio crudo, en cubos**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**salmón enlatado**  
1 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (142g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**apio crudo, en cubos**  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)  
**mayonesa**  
4 cda (mL)  
**salmón enlatado**  
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)

1. Escurre el salmón y desecha cualquier líquido.
2. Combina el salmón con todos los demás ingredientes, excepto la romana, en un bol pequeño. Mezcla bien.
3. Coloca la mezcla de salmón en línea a lo largo de cada hoja de romana, cerca del borde.
4. Enrolla para crear el wrap.
5. Sirve.

## Fresas

2 taza(s) - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**fresas**  
2 taza, entera (288g)

Para las 2 comidas:

**fresas**  
4 taza, entera (576g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

---

### Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

**tomates**  
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

---

### Salmón con miel y mostaza Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 oz

**aceite de oliva**

3/4 cdita (mL)

**ajo, picado**

3/8 diente (1g)

**miel**

3/8 cda (8g)

**mostaza Dijon**

3/4 cda (11g)

**salmón**

3/4 filete(s) (170 g c/u) (128g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

---

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**guisantes de vaina dulce congelados**

1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1 lbs (448g)

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.

---

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Salmón sencillo

6 onza(s) - 385 kcal ● 35g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
1 cda (mL)  
**salmón**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cda (mL)  
**salmón**  
3/4 lbs (340g)

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.

---

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (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.

---

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

---

### Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col

343 kcal ● 59g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 3g fiber

**jugo de limón**

1 1/2 cdita (mL)

**mostaza Dijon**

1 1/2 cdita (8g)

**salsa barbacoa sin azúcar**

3 cda (45g)

**mezcla para coleslaw**

1 1/2 taza (135g)

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

1/2 lbs (255g)

1. Coloca el pollo en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Retira el pollo de la olla y deja enfriar un poco.
2. En un bol pequeño mezcla la mostaza y el jugo de limón hasta obtener una consistencia tipo salsa. Añade la mezcla de coleslaw y mezcla para cubrir. Reserva.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el pollo. Añade el pollo desmenuzado a un bol pequeño y cúbrelo con salsa barbacoa.
4. Añade la ensalada de col al tazón con pollo barbacoa y sirve.

---

**Cena 2** [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

---

**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, cortado por la mitad**  
2 2/3 cucharada de tomates cherry  
(25g)  
**pechuga de pollo sin piel ni  
hueso, cruda, en cubos**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**lechuga romana**  
2 hoja exterior (56g)  
**Frank's Red Hot sauce**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**aguacates, picado**  
1/3 aguacate(s) (67g)

Para las 2 comidas:

**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 3 [↗](#)

Comer los día 4

---

### Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

**condimento italiano**

1/4 cdita (1g)

**aceite**

1 cdita (mL)

**vinagreta balsámica**

2 cucharada (mL)

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

1/2 lbs (227g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

---

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, troceado grueso**

3/4 corazones (375g)

**zanahorias, en rodajas**

3/8 mediana (23g)

**tomates, en cubos**

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

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

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

#### zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

#### aceite

1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### Batatas al horno

1/2 batata(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata(s)

#### orégano seco

1/8 cdita, molido (0g)

#### aceite

1/8 cda (mL)

#### batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### sal

1/8 cdita (0g)

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. Opción 1: Batatas enteras: Coloca las batatas enteras en una fuente para horno. Úntalas con aceite, orégano, y sal y pimienta para cubrir las bien. Hornea 60 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
3. Opción 2: Batatas en cubos: Coloca las batatas cortadas en cubos en una fuente para horno. Rocía con aceite y espolvorea con orégano, sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen de forma uniforme. Hornea 30-40 minutos, removiendo a la mitad, o hasta que estén tiernas y doradas.

### Pollo con miel y mostaza

4 onza (oz) - 219 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza (oz)

**mostaza Dijon**

2 1/2 cucharadita (12g)

**miel**

2 1/2 cucharadita (17g)

**aceite**

1/6 cda (mL)

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

4 oz (113g)

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 salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**

1/2 cda (mL)

**kale (col rizada)**

1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

**kale (col rizada)**

1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Goulash húngaro

345 kcal ● 39g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**carne para estofado de res,  
cruda, cortado en cubos de 1,5  
pulgadas**  
6 oz (170g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pimentón (paprika),  
preferiblemente pimentón dulce  
húngaro**  
1/4 cda (2g)  
**concentrado de tomate**  
1/8 lata (170 g) (21g)  
**ajo, picado fino**  
1/8 diente (0g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**aceite**  
2 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

**carne para estofado de res,  
cruda, cortado en cubos de 1,5  
pulgadas**  
3/4 lbs (341g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**pimentón (paprika),  
preferiblemente pimentón dulce  
húngaro**  
1/2 cda (3g)  
**concentrado de tomate**  
1/4 lata (170 g) (43g)  
**ajo, picado fino**  
1/4 diente (1g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceite**  
4 cucharadita (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.
-