

Meal Plan - Menú semanal paleo de 1900 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

1878 kcal ● 151g protein (32%) ● 95g fat (46%) ● 82g carbs (17%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

295 kcal, 16g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

655 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal

Cena

640 kcal, 63g proteína, 31g carbohidratos netos, 26g grasa



Papas fritas al horno

193 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal

Day 2

1866 kcal ● 130g protein (28%) ● 106g fat (51%) ● 79g carbs (17%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

295 kcal, 16g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s)- 158 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

655 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal

Cena

630 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz- 438 kcal



Papas fritas al horno

193 kcal

Day 3

1862 kcal ● 146g protein (31%) ● 108g fat (52%) ● 58g carbs (12%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Claras de huevo revueltas
243 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

295 kcal, 16g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Manzana y mantequilla de almendra
1/2 manzana(s)- 158 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

650 kcal, 59g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal

Cena

630 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



Muslos de pollo con limón y aceitunas
6 oz- 438 kcal



Papas fritas al horno
193 kcal

Day 4

1865 kcal ● 197g protein (42%) ● 87g fat (42%) ● 49g carbs (10%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Claras de huevo revueltas
243 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Apio con mantequilla de almendra
100 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Chips de plátano macho
75 kcal

Almuerzo

650 kcal, 59g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal

Cena

670 kcal, 105g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Chuletas de cerdo al curry
2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal

Day 5

1920 kcal ● 189g protein (39%) ● 91g fat (43%) ● 59g carbs (12%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Apio con mantequilla de almendra
100 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Chips de plátano macho
75 kcal

Almuerzo

650 kcal, 58g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



Arroz de coliflor
2 taza(s)- 121 kcal



Picadillo cubano
527 kcal

Cena

670 kcal, 105g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Chuletas de cerdo al curry
2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal

Day 6

1935 kcal ● 129g protein (27%) ● 110g fat (51%) ● 79g carbs (16%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal

Aperitivos

290 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 15g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Chips de kale
206 kcal

Almuerzo

650 kcal, 58g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



Arroz de coliflor
2 taza(s)- 121 kcal



Picadillo cubano
527 kcal

Cena

655 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



Semillas de girasol
361 kcal



Bol de pavo, brócoli y batata
294 kcal

Day 7

1873 kcal ● 140g protein (30%) ● 106g fat (51%) ● 64g carbs (14%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal



[Batido de proteína de fresa sin lácteos](#)

230 kcal

Aperitivos

290 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 15g grasa



[Naranja](#)

1 naranja(s)- 85 kcal



[Chips de kale](#)

206 kcal

Almuerzo

585 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



[Fideos de calabacín al ajo](#)

163 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Cena

655 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



[Semillas de girasol](#)

361 kcal



[Bol de pavo, brócoli y batata](#)

294 kcal

Productos de cerdo

- ☐ tocino
8 rebanada(s) (80g)
- ☐ chuleta de cerdo con hueso
5 chuleta (890g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ claras de huevo
2 taza (486g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
1/4 lbs (124g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)
- ☐ nueces de girasol
4 oz (113g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
- ☐ aceitunas verdes
1/2 lata (~170 g) (110g)
- ☐ naranja
8 naranja (1232g)
- ☐ limón
1/2 grande (42g)
- ☐ fresas congeladas
1 taza, sin descongelar (148g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
9 hojas (5g)
- ☐ polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
4 cdita (23g)
- ☐ romero, seco
1/4 cda (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)
- ☐ curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1342g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 muslo (170 g c/u) (340g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo
1/4 taza(s) (mL)

Aperitivos

- ☐ chips de plátano macho
1 oz (28g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- ☐ agua
1 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ tomates
5 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (653g)
 - ☐ espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
 - ☐ ajo
6 1/4 diente(s) (19g)
 - ☐ calabacín
3 1/2 mediana (686g)
 - ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
 - ☐ brócoli congelado
1 1/3 lbs (597g)
 - ☐ puré de tomate
6 oz (170g)
 - ☐ pimienta
3/4 mediana (89g)
 - ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
 - ☐ kale (col rizada)
2 manojo (340g)
 - ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
-

- ☐ coliflor congelada
4 taza (454g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
18 oz (510g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

tocino

8 rebanada(s) (80g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Claras de huevo revueltas

243 kcal ● 26g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

claras de huevo

1 taza (243g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

claras de huevo

2 taza (486g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína de fresa sin lácteos

230 kcal  18g protein  13g fat  7g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas congeladas
1/3 taza, sin descongelar (49g)
leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
agua
1/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

fresas congeladas
1 taza, sin descongelar (148g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
mantequilla de almendra
3 cda (48g)
agua
1 taza(s) (mL)

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla. Añade agua si necesitas que el batido quede menos espeso.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

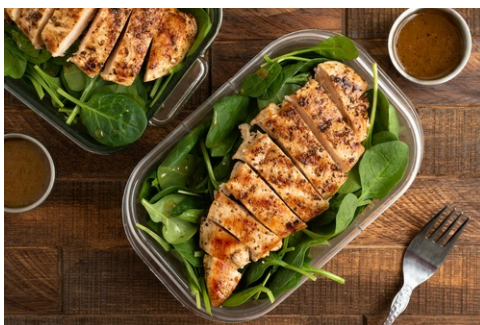
Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal ● 40g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido
6 oz (170g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido
3/4 lbs (340g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
aceite
2 cdita (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 1/2 diente (5g)

espinaca fresca

12 taza(s) (360g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

1 1/4 mediana (245g)

ajo, finamente picado

5/8 diente (2g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín

2 1/2 mediana (490g)

ajo, finamente picado

1 1/4 diente (4g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz de coliflor

2 taza(s) - 121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2 cdita (mL)

coliflor congelada

2 taza (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

coliflor congelada

4 taza (454g)

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

Picadillo cubano

527 kcal ● 56g protein ● 26g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/8 cda (mL)
aceitunas verdes
6 pequeña (19g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
puré de tomate
3 oz (85g)
carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (255g)
pimiento, picado
3/8 mediana (45g)
tomates, picado
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)
ajo, picado fino
3/4 diente(s) (2g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
aceitunas verdes
12 pequeña (38g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
puré de tomate
6 oz (170g)
carne molida de res (93% magra)
18 oz (510g)
pimiento, picado
3/4 mediana (89g)
tomates, picado
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne de res. Desmenúzala y cocina hasta que esté dorada, 8-10 minutos.
2. Incorpora cebolla, ajo, pimiento, tomate y algo de sal y pimienta. (Opcional: añade un chorrito de salmuera de aceitunas). Cocina 1-2 minutos.
3. Agrega aceitunas, comino, puré de tomate y algo de sal. Lleva a fuego lento. Tapa y cocina unos 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)
aceite de oliva
1 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 saltéallos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

aceite

2/3 cda (mL)

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

2/3 lbs (299g)

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.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Manzana y mantequilla de almendra

1/2 manzana(s) - 158 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de almendra

3 cda (48g)

manzanas

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

1. Corta una manzana en rodajas y unta mantequilla de almendra de manera uniforme sobre cada rodaja.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Apio con mantequilla de almendra

100 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

mantequilla de almendra

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

mantequilla de almendra

1 oz (28g)

1. Lava el apio y córtalo al largo deseado.
2. Unta mantequilla de almendra a lo largo del centro.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de plátano macho

75 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano macho

1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 manojo (170g)

sal

1 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 manojo (340g)

sal

2 cdita (12g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

albahaca fresca, desmenuzado

9 hojas (5g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

polvo de chile

1 1/2 cdita (4g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

aceitunas verdes

9 grande (40g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

tomates

9 tomates cherry (153g)

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 y día 3

Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz - 438 kcal ● 39g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de pollo

1/8 taza(s) (mL)

aceitunas verdes

1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)

limón

1/4 grande (21g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

romero, seco

1/8 cda (0g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

Para las 2 comidas:

caldo de pollo

1/4 taza(s) (mL)

aceitunas verdes

1/2 lata pequeña (~57 g) (32g)

limón

1/2 grande (42g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

romero, seco

1/4 cda (1g)

ajo, picado

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

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chuletas de cerdo al curry

2 1/2 chuleta(s) - 598 kcal ● 98g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/4 cdita (mL)

curry en polvo

5/8 cdita (1g)

chuleta de cerdo con hueso

2 1/2 chuleta (445g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

curry en polvo

1 1/4 cdita (3g)

chuleta de cerdo con hueso

5 chuleta (890g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)

Para las 2 comidas:
brócoli congelado
5 taza (455g)

- 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
nueces de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:
nueces de girasol
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de pavo, brócoli y batata

294 kcal ● 26g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

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

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

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

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

brócoli congelado

1/2 paquete (142g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
 2. Cubra las batatas con aceite, pimentón, sal y pimienta.
 3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
 4. Mientras tanto, cocine la carne de pavo picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
 5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
 6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pavo, el brócoli y las batatas. Sirva con un poco más de sal y pimienta.
-