

Meal Plan - Menú semanal paleo de 2000 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

1982 kcal ● 161g protein (33%) ● 105g fat (48%) ● 72g carbs (15%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 26g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol
135 kcal



Chicharrones
1/2 onza(s)- 75 kcal

Almuerzo

665 kcal, 51g proteína, 32g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada sencilla de sardinas
531 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Cena

675 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde
677 kcal

Day 2

1971 kcal ● 213g protein (43%) ● 95g fat (43%) ● 45g carbs (9%) ● 22g fiber (4%)

Desayuno

390 kcal, 26g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol
135 kcal



Chicharrones
1/2 onza(s)- 75 kcal

Almuerzo

650 kcal, 102g proteína, 5g carbohidratos netos, 24g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

675 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde
677 kcal

Day 3

2023 kcal ● 152g protein (30%) ● 130g fat (58%) ● 35g carbs (7%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino
333 kcal

Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol
135 kcal



Chicharrones
1/2 onza(s)- 75 kcal

Almuerzo

695 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 47g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Ensalada de atún con aguacate
327 kcal

Cena

745 kcal, 68g proteína, 15g carbohidratos netos, 43g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
562 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Day 4

1985 kcal ● 154g protein (31%) ● 111g fat (50%) ● 63g carbs (13%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino
333 kcal

Aperitivos

250 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 2g grasa



Uvas
102 kcal



Carne seca de ternera
146 kcal

Almuerzo

660 kcal, 44g proteína, 17g carbohidratos netos, 40g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Cena

745 kcal, 68g proteína, 15g carbohidratos netos, 43g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
562 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Day 5

2003 kcal ● 138g protein (28%) ● 125g fat (56%) ● 54g carbs (11%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino
333 kcal

Almuerzo

660 kcal, 44g proteína, 17g carbohidratos netos, 40g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Aperitivos

250 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 2g grasa



Uvas
102 kcal



Carne seca de ternera
146 kcal

Cena

765 kcal, 53g proteína, 6g carbohidratos netos, 58g grasa



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Day 6

2000 kcal ● 155g protein (31%) ● 94g fat (42%) ● 113g carbs (23%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

290 kcal, 13g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata
226 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

710 kcal, 57g proteína, 82g carbohidratos netos, 13g grasa



Puré de batata
275 kcal



Pollo con miel y mostaza
8 onza (oz)- 437 kcal

Aperitivos

235 kcal, 33g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Barquitos de pepinillo con atún
12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal

Cena

765 kcal, 53g proteína, 6g carbohidratos netos, 58g grasa



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Day 7

1959 kcal ● 180g protein (37%) ● 73g fat (34%) ● 122g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

290 kcal, 13g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata

226 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

235 kcal, 33g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Barquitos de pepinillo con atún

12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal

Almuerzo

710 kcal, 57g proteína, 82g carbohidratos netos, 13g grasa



Puré de batata

275 kcal



Pollo con miel y mostaza

8 onza (oz)- 437 kcal

Cena

720 kcal, 78g proteína, 16g carbohidratos netos, 37g grasa



Remolachas

4 remolachas- 96 kcal



Pavo molido básico

13 1/3 onza- 625 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
15 grande (750g)

Frutas y jugos

- ☐ peras
2 mediana (356g)
- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (828g)
- ☐ durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- ☐ jugo de lima
3/4 cdita (mL)
- ☐ uvas
3 1/2 taza (322g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (857g)
- ☐ zanahorias
3 1/4 mediana (198g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 lbs (484g)
- ☐ cebolla
1/6 pequeña (13g)
- ☐ lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ pepinillos encurtidos
12 mediano (7,5 cm de largo) (336g)
- ☐ batatas
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (697g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/4 lbs (103g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Otro

- ☐ chicharrones
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/4 taza (308g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
3 cdita (6g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)
- ☐ tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- ☐ sal
1/2 cucharadita (2g)
- ☐ mostaza Dijon
3 cucharada (50g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 1/2 lbs (2032g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 muslo (170 g c/u) (340g)
- ☐ pavo molido, crudo
13 1/3 oz (378g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)
- ☐ atún enlatado
2 1/2 lata (425g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
10 rebanada(s) (100g)
- ☐ tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
- ☐ coliflor congelada
2 taza (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
3 cda (48g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/4 tsp (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ agua
1/2 taza(s) (mL)

Dulces

- ☐ miel
3 cucharada (68g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos

8 grande (400g)

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.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

333 kcal ● 19g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

2 grande (100g)

aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

tocino

1 1/3 rebanada(s) (13g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

2/3 taza (20g)

Para las 3 comidas:

huevos, hervido y enfriado

6 grande (300g)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

tocino

4 rebanada(s) (40g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sartén de desayuno con batata

226 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 2/3 cucharada, picada, cocida (30g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
1/2 grande (25g)
batatas
4 cucharada, cubos (33g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/3 taza, picada, cocida (60g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)
batatas
1/2 taza, cubos (67g)

1. Precaliente el horno a 350 F (180 C).
2. En una sartén pequeña añada un poco del aceite y, cuando esté caliente, agregue el pollo en cubos. Cocine hasta que esté hecho, 7-10 minutos.
3. Mientras tanto, precaliente otra sartén pequeña apta para horno a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite y la batata. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva ocasionalmente hasta que la batata esté cocida, unos 5-7 minutos, dependiendo del grosor.
4. Cuando la batata esté cocida, añada el pollo y mezcle. Saltee 1-2 minutos más.
5. Mueva la mezcla de patata para hacer un hueco en el centro de la sartén. Rompa con cuidado el huevo y déjelo caer en el hueco. Espolvoree el huevo con una pizca de sal y pimienta.
6. Traslade con cuidado la sartén al horno y hornee unos 5 minutos para una yema líquida. Si desea la yema más sólida, hornee 7-8 minutos.
7. Retire del horno, pase al plato y decore con rodajas de aguacate.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

3 cda (mL)

sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

2 lata (184g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber

Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

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.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

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.

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

tomates

3 cucharada, picada (34g)

atún enlatado

3/4 lata (129g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
 2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
 3. Servir.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protein ● 40g fat ● 5g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

fiambres de jamón

6 oz (170g)

tocino

3 rebanada(s) (30g)

lechuga romana

1 1/2 hoja exterior (42g)

Para las 2 comidas:

aguacates, en rodajas

1 1/2 aguacate(s) (302g)

fiambres de jamón

3/4 lbs (340g)

tocino

6 rebanada(s) (60g)

lechuga romana

3 hoja exterior (84g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Ponga el jamón, el tocino y el aguacate en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.

Pollo con miel y mostaza

8 onza (oz) - 437 kcal ● 52g protein ● 12g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza Dijon

5 cucharadita (25g)

miel

5 cucharadita (34g)

aceite

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon

3 cucharada (50g)

miel

3 cucharada (68g)

aceite

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (454g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

tomates
36 tomates cherry (612g)

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

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones

1/2 onza(s) - 75 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
1 1/2 oz (43g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Barquitos de pepinillo con atún

12 barquito(s) de pepinillo - 207 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

atún enlatado

2 sobre (148g)

pepinillos encurtidos

6 mediano (7,5 cm de largo) (168g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado

4 sobre (296g)

pepinillos encurtidos

12 mediano (7,5 cm de largo)
(336g)

1. Corta los pepinillos de la base a la punta y, con una cuchara, raspa algunas de las semillas del interior.
2. Rellena generosamente el centro con el atún.
3. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada paleo de pollo con salsa verde

677 kcal ● 68g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, cortado en rodajas

3 rebanadas (75g)

tomates, picado

3/4 tomate roma (60g)

salsa verde

1 1/2 cda (24g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

3 cda (22g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

aguacates, cortado en rodajas

6 rebanadas (150g)

tomates, picado

1 1/2 tomate roma (120g)

salsa verde

3 cda (48g)

comino molido

3 cdita (6g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

6 cda (44g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

aceite

3 cdita (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

18 oz (510g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas finas

5/8 mediana (38g)

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

10 oz (280g)

vinagre de sidra de manzana

5/8 tsp (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas finas

1 1/4 mediana (76g)

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

1 1/4 lbs (560g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/4 tsp (mL)

tomillo, seco

5/8 cdita, hojas (1g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

10 oz (284g)

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.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz - 600 kcal ● 42g protein ● 46g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

4 oz (113g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1 pizca (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

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

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

1/2 lbs (227g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

2 pizca (1g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

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

aceite de oliva

3 cda (mL)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbre las ligeramente con papel de aluminio; reserva.
6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.

Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s) - 163 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada
1 taza (113g)
tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
2 taza (227g)
tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: tambiénazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Pavo molido básico

13 1/3 onza - 625 kcal ● 74g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza

aceite
1 2/3 cdita (mL)
pavo molido, crudo
13 1/3 oz (378g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.