

Meal Plan - Menú semanal paleo de 2100 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

2039 kcal ● 135g protein (26%) ● 113g fat (50%) ● 79g carbs (16%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate
176 kcal



Semillas de girasol
226 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Chips de kale
206 kcal

Almuerzo

680 kcal, 82g proteína, 10g carbohidratos netos, 31g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal

Cena

730 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Batatas rellenas de carne con ajo
1 batata(s)- 385 kcal

Day 2

2050 kcal ● 152g protein (30%) ● 127g fat (56%) ● 48g carbs (9%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate
176 kcal



Semillas de girasol
226 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Chips de kale
206 kcal

Almuerzo

680 kcal, 82g proteína, 10g carbohidratos netos, 31g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal

Cena

740 kcal, 51g proteína, 19g carbohidratos netos, 49g grasa



Calabacín asado en sartén
277 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
464 kcal

Day 3

2053 kcal ● 147g protein (29%) ● 130g fat (57%) ● 49g carbs (9%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Chocolate negro

4 cuadrado(s)- 239 kcal

Aperitivos

280 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Almuerzo

810 kcal, 50g proteína, 10g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 296 kcal

Cena

685 kcal, 85g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal

Day 4

2053 kcal ● 147g protein (29%) ● 130g fat (57%) ● 49g carbs (9%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Chocolate negro

4 cuadrado(s)- 239 kcal

Aperitivos

280 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Almuerzo

810 kcal, 50g proteína, 10g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 296 kcal

Cena

685 kcal, 85g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal

Day 5

2111 kcal ● 160g protein (30%) ● 112g fat (48%) ● 88g carbs (17%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Sandía
6 oz- 61 kcal

Aperitivos

285 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



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

Almuerzo

725 kcal, 65g proteína, 60g carbohidratos netos, 19g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Puré de batata
275 kcal

Cena

715 kcal, 49g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



Salmón sencillo
8 onza(s)- 513 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal

Day 6

2115 kcal ● 177g protein (34%) ● 121g fat (52%) ● 58g carbs (11%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Sandía
6 oz- 61 kcal

Aperitivos

285 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



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

Almuerzo

725 kcal, 82g proteína, 30g carbohidratos netos, 28g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
609 kcal

Cena

715 kcal, 49g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



Salmón sencillo
8 onza(s)- 513 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal

Day 7

2098 kcal ● 209g protein (40%) ● 100g fat (43%) ● 69g carbs (13%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal



Sandía

6 oz- 61 kcal

Aperitivos

285 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Bocaditos de pepino y atún

173 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

725 kcal, 82g proteína, 30g carbohidratos netos, 28g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

609 kcal

Cena

700 kcal, 81g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Zoodles de pollo al limón y ajo

670 kcal

Frutas y jugos

- jugo de limón
1 fl oz (mL)
- aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- limón
3/4 pequeña (44g)
- sandía
18 oz (510g)
- aceitunas verdes
9 grande (40g)
- pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)
- nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- almendras
1 taza, entera (149g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1109g)
- kale (col rizada)
2 3/4 manojo (468g)
- ajo
5 1/2 diente(s) (17g)
- batatas
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)
- guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
- calabacín
5 1/2 mediana (1062g)
- brócoli congelado
6 taza (546g)
- pepino
4 pepino (21 cm) (1242g)
- espinaca fresca
8 taza(s) (240g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
6 oz (mL)
- aceite
3 oz (mL)

Especias y hierbas

- sal
1 oz (24g)
- ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
- pimienta negra
1/4 oz (7g)
- orégano seco
5/6 cdita, molido (2g)
- condimento chipotle
3/8 cdita (1g)
- albahaca fresca
15 hojas (8g)
- polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
- polvo de cebolla
1/3 cdita (1g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
4 oz (114g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 lbs (2624g)

Bebidas

- agua
3/4 cda (mL)

Dulces

- miel
1 1/2 cdita (11g)
- chocolate oscuro 70-85%
8 cuadrado(s) (80g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1/2 lbs (212g)

Productos lácteos y huevos

- ghee
1 1/2 cdita (7g)
- huevos
6 grande (300g)

- vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

- mantequilla
1 1/4 cda (18g)

Otro

- condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
4 1/2 sobre (333g)
 - salmón
1 lbs (453g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.
-

Chocolate negro

4 cuadrado(s) - 239 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%

4 cuadrado(s) (40g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%

8 cuadrado(s) (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado

6 hojas (3g)

aguacates, en rodajas

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

tomates

6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

huevos

6 grande (300g)

sal

1/4 cucharada (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Sandía

6 oz - 61 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía

6 oz (170g)

Para las 3 comidas:

sandía

18 oz (510g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (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.

Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal ● 40g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado en gajos

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(91g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pepino, en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

pollo rostizado, cocido

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en gajos

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

jugo de limón

2 cdita (mL)

aceite de oliva

2 cda (mL)

pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

pollo rostizado, cocido

3/4 lbs (340g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

1/3 taza, entera (48g)

Para las 2 comidas:

almendras

2/3 taza, entera (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

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.

Puré de batata

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



batatas

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

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
 2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)
-

Ensalada básica de pollo y espinacas

609 kcal ● 80g protein ● 28g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

1 1/2 lbs (680g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

aceite

4 cdita (mL)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

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.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

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
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

pepino

2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

3/8 pepino (21 cm) (113g)

atún enlatado

1 1/2 sobre (111g)

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas

1 pepino (21 cm) (339g)

atún enlatado

4 1/2 sobre (333g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

kale (col rizada), troceado

3/4 manojo (128g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

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.

Batatas rellenas de carne con ajo

1 batata(s) - 385 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata(s)

ajo, finamente picado

1/2 diente(s) (2g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

carne molida de res (93% magra)

4 oz (114g)

batatas

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

1. Pincha la(s) batata(s) con un tenedor varias veces. Coloca la(s) batata(s) en un plato y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-8 minutos por batata o hasta que estén blandas. Reserva.
(Alternativamente, puedes hornear la(s) batata(s) en el horno durante unos 40-75 minutos a 400 °F (200 °C) hasta que estén blandas).
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo picado y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade la carne picada y el ajo en polvo. Desmenuza la carne y deja que se dore.
4. Una vez que la carne esté completamente cocida, abre las batatas con un cuchillo y rellénalas con la mezcla de carne con ajo. Servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Calabacín asado en sartén

277 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

sal

5/6 cdita (5g)

ajo en polvo

5/6 cdita (3g)

orégano seco

5/6 cdita, molido (2g)

pimienta negra

5/6 cda, molido (6g)

calabacín

1 2/3 mediana (327g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal ● 46g protein ● 27g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



aceite

1 1/2 cdita (mL)

agua

3/4 cda (mL)

condimento chipotle

3/8 cdita (1g)

miel

1 1/2 cdita (11g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1/2 lbs (212g)

ghee

1 1/2 cdita (7g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3 cdita (mL)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 cdita (mL)
brócoli congelado
6 taza (546g)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)

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

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano
3/8 cdita (1g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano
3/4 cdita (3g)
aceite
3 cdita (mL)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salmón sencillo

8 onza(s) - 513 kcal ● 46g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/3 cdita (mL)
salmón
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 2/3 cdita (mL)
salmón
16 oz (453g)

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.
-

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pepino

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Zoodles de pollo al limón y ajo

670 kcal ● 80g protein ● 33g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



calabacín, cortado en espiral

1 1/4 mediana (245g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado

3/4 lbs (336g)

aceite

5/8 cda (mL)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

polvo de cebolla

1/3 cdita (1g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

ajo, finamente picado

3 3/4 diente(s) (11g)

mantequilla

1 1/4 cda (18g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.