

Meal Plan - Menú semanal paleo de 2300 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

2252 kcal ● 158g protein (28%) ● 125g fat (50%) ● 92g carbs (16%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

390 kcal, 17g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de apio
1 1/2 tallo(s) de apio- 10 kcal

Almuerzo

755 kcal, 43g proteína, 21g carbohidratos netos, 53g grasa



Medallones de batata
1/2 batata- 155 kcal



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal

Cena

780 kcal, 83g proteína, 51g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo marinada
12 onza(s)- 424 kcal



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal



Gajos de batata
261 kcal

Day 2

2252 kcal ● 189g protein (33%) ● 117g fat (47%) ● 78g carbs (14%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

390 kcal, 17g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de apio
1 1/2 tallo(s) de apio- 10 kcal

Almuerzo

765 kcal, 103g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo básica
16 onza(s)- 635 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Cena

770 kcal, 55g proteína, 40g carbohidratos netos, 38g grasa



Bol de pavo, brócoli y batata
588 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Day 3

2324 kcal ● 218g protein (38%) ● 112g fat (43%) ● 69g carbs (12%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 21g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

315 kcal, 29g proteína, 37g carbohidratos netos, 3g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Carne seca de ternera
183 kcal

Almuerzo

825 kcal, 105g proteína, 9g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

800 kcal, 64g proteína, 17g carbohidratos netos, 44g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Day 4

2321 kcal ● 235g protein (41%) ● 107g fat (42%) ● 74g carbs (13%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 21g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

315 kcal, 29g proteína, 37g carbohidratos netos, 3g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Carne seca de ternera
183 kcal

Almuerzo

825 kcal, 105g proteína, 9g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

795 kcal, 81g proteína, 23g carbohidratos netos, 39g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
674 kcal



Arroz de coliflor
2 taza(s)- 121 kcal

Day 5

2271 kcal ● 168g protein (30%) ● 120g fat (48%) ● 96g carbs (17%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal

Aperitivos

315 kcal, 29g proteína, 37g carbohidratos netos, 3g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Carne seca de ternera

183 kcal

Almuerzo

810 kcal, 60g proteína, 38g carbohidratos netos, 39g grasa



Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 333 kcal

Cena

795 kcal, 60g proteína, 17g carbohidratos netos, 51g grasa



Patatas fritas de zanahoria

138 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas

9 oz- 657 kcal

Day 6

2324 kcal ● 154g protein (27%) ● 146g fat (57%) ● 64g carbs (11%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal

Aperitivos

370 kcal, 16g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

810 kcal, 60g proteína, 38g carbohidratos netos, 39g grasa



Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 333 kcal

Cena

795 kcal, 60g proteína, 17g carbohidratos netos, 51g grasa



Patatas fritas de zanahoria

138 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas

9 oz- 657 kcal

Day 7

2279 kcal ● 176g protein (31%) ● 146g fat (58%) ● 38g carbs (7%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

350 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal

Aperitivos

370 kcal, 16g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

770 kcal, 58g proteína, 7g carbohidratos netos, 54g grasa



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

406 kcal

Cena

790 kcal, 84g proteína, 21g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
16 hojas (8g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ romero, seco
2 1/2 g (2g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
4 1/2 aguacate(s) (905g)
- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ limón
1 grande (78g)
- ☐ aceitunas verdes
1/2 lata (~170 g) (101g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (732g)
- ☐ apio crudo
5 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (200g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)
- ☐ batatas
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
- ☐ champiñones
4 oz (113g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/3 paquete (379g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (56g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
17 grande (850g)

Grasas y aceites

- ☐ salsa para marinar
6 cucharada (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 3/4 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 1/2 lbs (2956g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
4 muslo (170 g c/u) (680g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Bebidas

- ☐ agua
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
2 cda (12g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ almendras
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ mantequilla de almendra
3 oz (91g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)

Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)
1/2 lbs (213g)

- ☐ pimiento
1 1/2 grande (246g)
- ☐ kale (col rizada)
1/4 manojo (43g)
- ☐ zanahorias
14 mediana (843g)
- ☐ berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 oz (170g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ espinaca fresca
2 2/3 taza(s) (80g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 tsp (mL)
- ☐ caldo de pollo
3/8 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ coliflor congelada
2 taza (227g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 3/4 taza (143g)
- ☐ harina de almendra
2 cda (14g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
2 rebanada(s) (20g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

4 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

huevos

4 grande (200g)

sal

4 pizca (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.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

3 grande (150g)

aceite

3 cdita (mL)

berenjena

3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(180g)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

6 cdita (mL)

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(360g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado
1 grande (50g)
aguacates
1/6 aguacate(s) (34g)
tocino
2/3 rebanada(s) (7g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)

Para las 3 comidas:

huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
tocino
2 rebanada(s) (20g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

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)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata

batatas, cortado en rodajas

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

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Muslos de pollo paleo con champiñones

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



Rinde 6 oz

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)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo básica

16 onza(s) - 635 kcal ● 101g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

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.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber

**aceite**

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
 2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
 3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

2 cda (14g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (896g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)
- aceite de oliva**
1/4 cda (mL)
- tomates, en cubos**
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- aguacates, en cubos**
1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de lima**
1 cda (mL)
- cebolla**
1 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1/2 cdita, molido (1g)
- sal**
1/2 cdita (3g)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)
- aceite de oliva**
1/2 cda (mL)
- tomates, en cubos**
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
- aguacates, en cubos**
1 aguacate(s) (201g)
- jugo de lima**
2 cda (mL)
- cebolla**
2 cucharada, picada (30g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
- Sirve fría.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

6 2/3 oz (187g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

Para las 2 comidas:

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

13 1/3 oz (373g)

pimentón (paprika)

5/6 cdita (2g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo

(350g)

aceite de oliva

3 1/3 cdita (mL)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

brócoli congelado

5/6 paquete (237g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

6 cucharada, entera (54g)

Para las 2 comidas:

almendras

3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

406 kcal ● 53g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



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

1/2 lbs (227g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

aceite

1 1/3 cdita (mL)

espinaca fresca

2 2/3 taza(s) (80g)

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

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.

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 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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.

Palitos de apio

1 1/2 tallo(s) de apio - 10 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, 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 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 1/2 mediana (153g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

7 1/2 mediana (458g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Carne seca de ternera

183 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
carne seca (beef jerky)
2 1/2 oz (71g)

Para las 3 comidas:
carne seca (beef jerky)
1/2 lbs (213g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
2 cda (12g)
harina de almendra
2 cda (14g)
mantequilla de almendra
4 cucharada (63g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s) - 424 kcal ● 76g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

salsa para marinar

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Bol de pavo, brócoli y batata

588 kcal ● 52g protein ● 20g fat ● 39g carbs ● 11g fiber



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.

Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla

3/8 pequeña (26g)

pimiento

1 1/2 grande (246g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal ● 79g protein ● 30g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

3/4 mediana (46g)

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

3/4 lbs (336g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 tsp (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

6 oz (170g)

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.

Arroz de coliflor

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



Rinde 2 taza(s)

aceite

2 cdita (mL)

coliflor congelada

2 taza (227g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Patatas fritas de zanahoria

138 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
zanahorias, pelado
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
romero, seco
1 cdita (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
zanahorias, pelado
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Muslos de pollo con limón y aceitunas

9 oz - 657 kcal ● 59g protein ● 44g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de pollo
1/6 taza(s) (mL)
aceitunas verdes
3/8 lata pequeña (~57 g) (24g)
limón
3/8 grande (32g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
romero, seco
1/6 cda (1g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

Para las 2 comidas:

caldo de pollo
3/8 taza(s) (mL)
aceitunas verdes
3/4 lata pequeña (~57 g) (48g)
limón
3/4 grande (63g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
romero, seco
3/8 cda (1g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/8 cdita (2g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3 muslo (170 g c/u) (510g)

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.

Cena 6 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

polvo de chile

2 cdita (5g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tomates

12 tomates cherry (204g)

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.
-