

# Meal Plan - Menú semanal paleo de 2400 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

2390 kcal ● 266g protein (45%) ● 124g fat (47%) ● 30g carbs (5%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

415 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tostada de aguacate con tocino**  
2 rebanada(s)- 276 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 16g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal



**Huevos rellenos de aguacate**  
2 huevo(s)- 257 kcal

### Almuerzo

880 kcal, 123g proteína, 4g carbohidratos netos, 39g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
18 2/3 onza(s)- 740 kcal

### Cena

795 kcal, 106g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



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

## Day 2

2390 kcal ● 266g protein (45%) ● 124g fat (47%) ● 30g carbs (5%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

415 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tostada de aguacate con tocino**  
2 rebanada(s)- 276 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 16g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal



**Huevos rellenos de aguacate**  
2 huevo(s)- 257 kcal

### Almuerzo

880 kcal, 123g proteína, 4g carbohidratos netos, 39g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
18 2/3 onza(s)- 740 kcal

### Cena

795 kcal, 106g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



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

## Day 3

2398 kcal ● 179g protein (30%) ● 116g fat (44%) ● 119g carbs (20%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Palitos de zanahoria**  
3 zanahoria(s)- 81 kcal



**Tortilla con tocino**  
280 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Dátiles**  
1/4 taza- 154 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 65g proteína, 26g carbohidratos netos, 48g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal



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

### Cena

805 kcal, 82g proteína, 41g carbohidratos netos, 31g grasa



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**  
674 kcal



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal

## Day 4

2397 kcal ● 160g protein (27%) ● 116g fat (43%) ● 139g carbs (23%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Palitos de zanahoria**  
3 zanahoria(s)- 81 kcal



**Tortilla con tocino**  
280 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Dátiles**  
1/4 taza- 154 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 65g proteína, 26g carbohidratos netos, 48g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal



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

### Cena

805 kcal, 63g proteína, 60g carbohidratos netos, 31g grasa



**Gajos de batata**  
347 kcal



**Muslos de pollo con miel y mostaza**  
10 2/3 oz- 458 kcal

## Day 5

2363 kcal ● 163g protein (28%) ● 110g fat (42%) ● 151g carbs (26%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s)- 81 kcal



#### Tortilla con tocino

280 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Semillas de calabaza

183 kcal



#### Dátiles

1/4 taza- 154 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Almuerzo

840 kcal, 68g proteína, 38g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Medallones de batata

1/2 batata- 155 kcal



#### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal



#### Zanahorias glaseadas con miel (sin lácteos)

133 kcal

### Cena

805 kcal, 63g proteína, 60g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Gajos de batata

347 kcal



#### Muslos de pollo con miel y mostaza

10 2/3 oz- 458 kcal

## Day 6

2365 kcal ● 179g protein (30%) ● 131g fat (50%) ● 79g carbs (13%) ● 39g fiber (7%)

### Desayuno

445 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Kiwi

4 kiwi- 187 kcal



#### Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Pistachos

188 kcal



#### Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 79g proteína, 3g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



#### Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal

### Cena

825 kcal, 70g proteína, 17g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



#### Salchicha de pollo

4 unidad- 508 kcal

# Day 7

2365 kcal ● 179g protein (30%) ● 131g fat (50%) ● 79g carbs (13%) ● 39g fiber (7%)

## Desayuno

445 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 20g grasa



**Kiwi**

4 kiwi- 187 kcal



**Huevos revueltos con verduras y tocino**

256 kcal

## Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 15g grasa



**Pistachos**

188 kcal



**Tomates cherry**

12 tomates cherry- 42 kcal



**Durazno**

1 durazno(s)- 66 kcal

## Almuerzo

800 kcal, 79g proteína, 3g carbohidratos netos, 51g grasa



**Brócoli**

1 taza(s)- 29 kcal



**Muslos de pollo al horno**

12 onza(s)- 770 kcal

## Cena

825 kcal, 70g proteína, 17g carbohidratos netos, 45g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**

319 kcal



**Salchicha de pollo**

4 unidad- 508 kcal

## Frutas y jugos

- aguacates  
3 aguacate(s) (637g)
- jugo de lima  
1 1/2 fl oz (mL)
- durazno  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- dátiles deshuesados  
3/4 taza (150g)
- jugo de limón  
3/8 cda (mL)
- kiwi  
8 fruta (552g)

## Productos de cerdo

- tocino  
12 rebanada(s) (120g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
18 grande (900g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1308g)
- cilantro fresco  
1 1/3 cda, picado (4g)
- brócoli congelado  
6 taza (546g)
- zanahorias  
12 1/2 mediana (765g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
6 oz (170g)
- cebolla  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (93g)
- pimiento  
4 grande (641g)
- batatas  
3 batata, 12,5 cm de largo (665g)
- ajo  
6 diente(s) (18g)
- berza (hojas de col)  
2 lbs (907g)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
16 1/2 cda (mL)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
16 1/2 taza (495g)

## Especias y hierbas

- limón y pimienta  
2 cda (14g)
- sal  
1/2 oz (16g)
- pimienta negra  
2 g (2g)
- tomillo, seco  
3 g (3g)
- mostaza marrón tipo deli  
2 cda (30g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
5 lbs (2277g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel  
2 lbs (945g)
- muslos de pollo con hueso y piel, crudos  
1 1/2 lbs (680g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
3/4 tsp (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
3/4 taza (89g)
- pistachos, pelados  
1/2 taza (62g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3 lata (516g)

## Dulces

- miel  
1 3/4 cda (36g)

## Bebidas

- agua  
1/8 taza(s) (mL)

aceite de oliva  
2 oz (mL)

aceite  
9 cda (mL)

aceite de coco  
3/4 cdita (3g)

## Salchichas y fiambres

salchicha de pollo, cocida  
8 salchicha (672g)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s) - 276 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

#### tocino

2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

#### aguacates

1 aguacate(s) (201g)

#### tocino

4 rebanada(s) (40g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

### 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.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### zanahorias

3 mediana (183g)

Para las 3 comidas:

#### zanahorias

9 mediana (549g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Tortilla con tocino

280 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

#### aceite de oliva

1 cdita (mL)

#### huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

#### tocino, cocido y picado

6 rebanada(s) (60g)

#### aceite de oliva

3 cdita (mL)

#### huevos

6 grande (300g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Kiwi

4 kiwi - 187 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### kiwi

4 fruta (276g)

Para las 2 comidas:

#### kiwi

8 fruta (552g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.
- 

### Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pimiento

1/2 taza, picada (75g)

#### huevos

2 grande (100g)

#### aceite de oliva

1 cdita (mL)

#### tocino, cocido y picado

1 rebanada(s) (10g)

#### cebolla

2 cucharada, picada (20g)

Para las 2 comidas:

#### pimiento

1 taza, picada (149g)

#### huevos

4 grande (200g)

#### aceite de oliva

2 cdita (mL)

#### tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

#### cebolla

4 cucharada, picada (40g)

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

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
2 cedita (mL)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
4 cedita (mL)  
**brócoli congelado**  
4 taza (364g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 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 básica

18 2/3 onza(s) - 740 kcal ● 118g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
18 2/3 oz (523g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 1/3 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
2 1/3 lbs (1045g)

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 mixta con tomate simple

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

#### tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

#### mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

#### aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

#### tomates

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

#### mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

---

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### 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)

Para las 2 comidas:

#### cebolla

3/4 pequeña (53g)

#### pimiento

3 grande (492g)

#### pimienta negra

3 pizca (0g)

#### sal

3 pizca (1g)

#### jugo de lima

3 cdita (mL)

#### aguacates

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

#### atún enlatado, escurrido

3 lata (516g)

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.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

---

### 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 con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
3/4 lb (340g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

## Zanahorias glaseadas con miel (sin lácteos)

133 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



**aceite de coco**  
3/4 cdita (3g)  
**zanahorias**  
6 oz (170g)  
**miel**  
3/8 cda (8g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras con dimensiones similares a las de las zanahorias bebé.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, el aceite, la sal y la miel. Cocina tapado durante unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos más hasta que el líquido tenga una consistencia similar a un jarabe.
4. Incorpora el jugo de limón.
5. Sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**brócoli congelado**  
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
- 

### Muslos de pollo al horno

12 onza(s) - 770 kcal ● 77g protein ● 51g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomillo, seco**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**muslos de pollo con hueso y piel, crudos**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**tomillo, seco**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**muslos de pollo con hueso y piel, crudos**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
  3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
  4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### cilantro fresco, picado

2/3 cda, picado (2g)

#### jugo de lima

2/3 cdita (mL)

#### aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

#### huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

#### cilantro fresco, picado

1 1/3 cda, picado (4g)

#### jugo de lima

1 1/3 cdita (mL)

#### aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

#### huevos

4 grande (200g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refréscalos en agua fría y pélalos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### 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.

---

### Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**dátiles deshuesados**  
4 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

**dátiles deshuesados**  
3/4 taza (150g)

1. Disfruta.

### 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 3 comidas:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)

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

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pistachos, pelados**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, pelados**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### 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.
- 

### 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

#### **mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

#### **aderezo para ensaladas**

9 cda (mL)

#### **mezcla de hojas verdes**

9 taza (270g)

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

---

### 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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

### 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 cedita, 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.

### 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.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1 cda (mL)

#### batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo  
(280g)

#### pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

#### sal

2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

2 cda (mL)

#### batatas, cortado en gajos

2 2/3 batata, 12,5 cm de largo  
(560g)

#### pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

#### sal

1 1/3 cdita (8g)

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.

### Muslos de pollo con miel y mostaza

10 2/3 oz - 458 kcal ● 58g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mostaza marrón tipo deli

1 cda (15g)

#### muslos de pollo sin hueso y sin piel

2/3 lbs (302g)

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

#### miel

2/3 cda (14g)

Para las 2 comidas:

#### mostaza marrón tipo deli

2 cda (30g)

#### muslos de pollo sin hueso y sin piel

1 1/3 lbs (605g)

#### sal

1/3 cdita (2g)

#### tomillo, seco

1 1/3 cdita, molido (2g)

#### miel

1 1/3 cda (28g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **ajo, picado**

3 diente(s) (9g)

#### **sal**

1/4 cdita (2g)

#### **aceite**

1 cda (mL)

#### **berza (hojas de col)**

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

#### **ajo, picado**

6 diente(s) (18g)

#### **sal**

1/2 cdita (3g)

#### **aceite**

2 cda (mL)

#### **berza (hojas de col)**

2 lbs (907g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

---

### Salchicha de pollo

4 unidad - 508 kcal ● 56g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **salchicha de pollo, cocida**

4 salchicha (336g)

Para las 2 comidas:

#### **salchicha de pollo, cocida**

8 salchicha (672g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.
-