

Meal Plan - Menú semanal paleo de 2600 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

2565 kcal ● 215g protein (34%) ● 140g fat (49%) ● 84g carbs (13%) ● 28g fiber (4%)

Desayuno

440 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

380 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 15g grasa



[Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra](#)
176 kcal



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



[Durazno](#)
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

875 kcal, 87g proteína, 21g carbohidratos netos, 46g grasa



[Ensalada básica de pollo y espinacas](#)
609 kcal



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



[Mezcla de frutos secos](#)
1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

870 kcal, 80g proteína, 3g carbohidratos netos, 59g grasa



[Espinacas salteadas sencillas](#)
100 kcal



[Muslos de pollo al horno](#)
12 onza(s)- 770 kcal

Day 2

2536 kcal ● 289g protein (46%) ● 100g fat (35%) ● 79g carbs (12%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

440 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

380 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 15g grasa



[Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra](#)
176 kcal



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



[Durazno](#)
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

845 kcal, 101g proteína, 13g carbohidratos netos, 34g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
372 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)
13 1/3 onza(s)- 471 kcal

Cena

875 kcal, 141g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
22 onza(s)- 814 kcal



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

2628 kcal ● 232g protein (35%) ● 119g fat (41%) ● 117g carbs (18%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

920 kcal, 52g proteína, 61g carbohidratos netos, 43g grasa



Pistachos
188 kcal



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 262 kcal

Cena

875 kcal, 141g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
22 onza(s)- 814 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2593 kcal ● 167g protein (26%) ● 141g fat (49%) ● 125g carbs (19%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

475 kcal, 29g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Claras de huevo revueltas
243 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 262 kcal

Almuerzo

815 kcal, 62g proteína, 8g carbohidratos netos, 53g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
9 onza(s)- 603 kcal



Col rizada (collard) con ajo
212 kcal

Cena

905 kcal, 68g proteína, 41g carbohidratos netos, 47g grasa



Judías verdes
95 kcal



Salmón con naranja y romero
10 1/2 oz- 813 kcal

Day 5

2605 kcal ● 222g protein (34%) ● 127g fat (44%) ● 114g carbs (17%) ● 28g fiber (4%)

Desayuno

475 kcal, 29g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Claras de huevo revueltas
243 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Aperitivos

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Chicharrones
1 1/2 onza(s)- 224 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

935 kcal, 102g proteína, 35g carbohidratos netos, 39g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal



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



Boniatos asados con romero
263 kcal

Cena

905 kcal, 64g proteína, 17g carbohidratos netos, 60g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
8 onza(s)- 558 kcal



Espinacas salteadas sencillas
348 kcal

Day 6

2598 kcal ● 214g protein (33%) ● 142g fat (49%) ● 85g carbs (13%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 30g grasa



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal

Aperitivos

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Chicharrones
1 1/2 onza(s)- 224 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

935 kcal, 102g proteína, 35g carbohidratos netos, 39g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal



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



Boniatos asados con romero
263 kcal

Cena

905 kcal, 64g proteína, 17g carbohidratos netos, 60g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
8 onza(s)- 558 kcal



Espinacas salteadas sencillas
348 kcal

Day 7

2550 kcal ● 194g protein (30%) ● 134g fat (47%) ● 107g carbs (17%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 30g grasa



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal

Aperitivos

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Chicharrones
1 1/2 onza(s)- 224 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

965 kcal, 56g proteína, 25g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
403 kcal



Salteado de ternera con pimientos
561 kcal

Cena

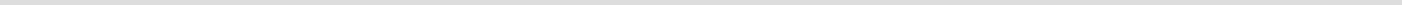
830 kcal, 90g proteína, 49g carbohidratos netos, 28g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Pollo con miel y mostaza
13 1/3 onza (oz)- 729 kcal



Bebidas

- ☐ agua
3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 taza(s) (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (81g)

Otro

- ☐ mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
- ☐ chicharrones
1/4 lbs (128g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ mantequilla de almendra
4 cda (64g)
- ☐ copos de coco
1 cda (5g)
- ☐ frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)
- ☐ nueces
3/4 taza, sin cáscara (75g)
- ☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
7 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (826g)
- ☐ manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
- ☐ durazno
9 mediano (6,8 cm diá.) (1350g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- ☐ jugo de limón
7/8 cda (mL)
- ☐ naranja
1 3/4 naranja (270g)
- ☐ limón
1 grande (82g)
- ☐ fresas congeladas
2/3 taza, sin descongelar (98g)

Productos lácteos y huevos

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ tomillo, seco
2 g (2g)
- ☐ limón y pimienta
2 3/4 cda (19g)
- ☐ romero, seco
1/8 oz (4g)
- ☐ curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 1/2 cda (23g)
- ☐ mostaza Dijon
2 3/4 cucharada (42g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 1/2 lbs (2494g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
1 1/4 lbs (553g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
5 chuleta (890g)

Dulces

- ☐ miel
2 3/4 oz (78g)
- ☐ chocolate oscuro 70-85%
8 cuadrado(s) (80g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1/2 lbs (227g)

- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ claras de huevo
2 taza (486g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
12 diente(s) (36g)
 - ☐ espinaca fresca
40 taza(s) (1200g)
 - ☐ berza (hojas de col)
29 1/4 oz (831g)
 - ☐ tomates
2 entero pequeño ($\approx$ 6.1 cm diá.) (182g)
 - ☐ coles de Bruselas
5 brotes (95g)
 - ☐ cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (38g)
 - ☐ judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)
 - ☐ batatas
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
 - ☐ kale (col rizada)
7/8 manojo (149g)
 - ☐ jengibre fresco
1 cda (6g)
 - ☐ pimienta
1 mediana (119g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- agua**
3/4 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla**
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada**
1/3 taza(s) (27g)
- mezcla de frutos rojos congelados**
1/2 taza (68g)

Para las 3 comidas:

- agua**
2 1/4 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla**
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada**
1 taza(s) (81g)
- mezcla de frutos rojos congelados**
1 1/2 taza (204g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. 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 3 comidas:

- pacanas**
3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Claras de huevo revueltas

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



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1 cda (mL)
claras de huevo
1 taza (243g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
claras de huevo
2 taza (486g)

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

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

Para las 2 comidas:

banana
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Batido de proteína de fresa sin lácteos

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



Translation missing: es.for_single_meal

fresas congeladas

1/3 taza, sin descongelar (49g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

fresas congeladas

2/3 taza, sin descongelar (98g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

mantequilla de almendra

2 cda (32g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada básica de pollo y espinacas

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



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

3/4 lbs (340g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

aceite

2 cdita (mL)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

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

Manzana y mantequilla de almendra

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



Rinde 1/2 manzana(s)

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

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

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Col rizada (collard) con ajo

372 kcal ● 17g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 21g fiber



ajo, picado

3 1/2 diente(s) (10g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1 1/6 cda (mL)

berza (hojas de col)

18 2/3 oz (529g)

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.

Pechuga de pollo marinada

13 1/3 onza(s) - 471 kcal ● 84g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

salsa para marinar

6 2/3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (373g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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.

Almuerzo 3

Comer los día 3

Pistachos

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



pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal  43g protein  28g fat  8g carbs  10g fiber



coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aceite
2 cdita (mL)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
cebolla
1 cda picada (10g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal  3g protein  1g fat  48g carbs  6g fiber

Rinde 2 plátano(s)

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

9 onza(s) - 603 kcal ● 53g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 9 onza(s)

limón, cortado en gajos

3/8 grande (32g)

salmón, con piel

1/2 lbs (255g)

aceite

1/2 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Col rizada (collard) con ajo

212 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



ajo, picado

2 diente(s) (6g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

2/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

2/3 lbs (302g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Chuletas de cerdo al curry

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



Translation missing: es.for_single_meal

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/4 cdita (mL)
curry en polvo
5/8 cdita (1g)
chuleta de cerdo con hueso
2 1/2 chuleta (445g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (4g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)
chuleta de cerdo con hueso
5 chuleta (890g)

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

Boniatos asados con romero

263 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

romero, seco
3/8 cda (1g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1 pulgada
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

Para las 2 comidas:

romero, seco
5/6 cda (3g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
sal
5/6 cdita (5g)
aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1 pulgada
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

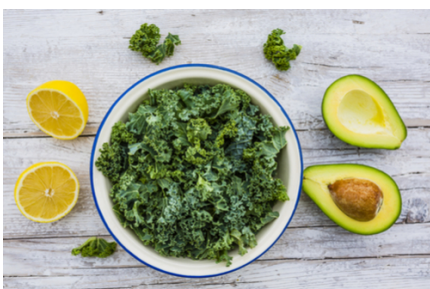
1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

403 kcal ● 8g protein ● 27g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



aguacates, troceado
7/8 aguacate(s) (176g)
kale (col rizada), troceado
7/8 manojo (149g)
limón, exprimido
7/8 pequeña (51g)

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.

Salteado de ternera con pimientos

561 kcal ● 48g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



cebolla, en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
jengibre fresco, picado
1 cda (6g)
filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras finas
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
pimiento, cortado en láminas finas
1 mediana (119g)

1. Coloca tiras de ternera en un bol y espolvorea con pimienta. Mezcla para cubrir.
2. Añade aceite a una sartén a fuego medio-alto y añade los pimientos, las cebollas, el jengibre y el ajo; cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente. Transfiere a un plato.
3. Pon la ternera en la sartén y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos.
4. Vuelve a añadir las verduras a la sartén y cocina durante otro minuto aproximadamente.
5. Servir.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

176 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

banana, en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)
copos de coco
1/2 cda (3g)
manzanas, picado
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

banana, en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
copos de coco
1 cda (5g)
manzanas, picado
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Coloca trozos de plátano y manzana en un bol. Mezcla.
2. Cubre con copos de coco y rocía con mantequilla de almendra.

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.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Durazno

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



Translation missing: es.for_single_meal

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

3/8 taza(s) - 262 kcal ● 6g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

Para las 2 comidas:

nueces

3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Chicharrones

1 1/2 onza(s) - 224 kcal 26g protein 14g fat 0g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

chicharrones
1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
1/4 lbs (128g)

1. Disfruta.

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.

Cena 1

Comer los día 1

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal 4g protein 7g fat 2g carbs 3g fiber



ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

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

Muslos de pollo al horno

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



Rinde 12 onza(s)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s) - 814 kcal ● 140g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/2 cda (9g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

22 oz (616g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

2 3/4 cda (19g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 3/4 lbs (1232g)

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



Translation missing: es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

aceite

2 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



judías verdes congeladas

2 taza (242g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salmón con naranja y romero

10 1/2 oz - 813 kcal ● 63g protein ● 46g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 1/2 oz

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

jugo de limón

7/8 cda (mL)

naranja

1 3/4 naranja (270g)

romero, seco

7/8 cdita (1g)

salmón

1 3/4 filete(s) (170 g c/u) (298g)

1. Sazona el salmón con sal.
 2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
 3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
 4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
 5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
 6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
 7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
 8. Servir.
-

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s) - 558 kcal  52g protein  35g fat  9g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 lbs (454g)

sal

1/4 cdita (2g)

tomillo, seco

1 cdita, molido (1g)

miel

1 cda (21g)

mostaza marrón tipo deli

1 1/2 cda (23g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Espinacas salteadas sencillas

348 kcal  13g protein  25g fat  8g carbs  9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 3/4 diente (5g)

espinaca fresca

14 taza(s) (420g)

aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

3 1/2 diente (11g)

espinaca fresca

28 taza(s) (840g)

aceite de oliva

3 1/2 cda (mL)

sal

7/8 cdita (5g)

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

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

Pollo con miel y mostaza

13 1/3 onza (oz) - 729 kcal ● 87g protein ● 21g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Rinde 13 1/3 onza (oz)

mostaza Dijon

2 2/3 cucharada (42g)

miel

2 2/3 cucharada (57g)

aceite

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (378g)

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.