

Meal Plan - Menú semanal paleo de 2700 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

2622 kcal ● 186g protein (28%) ● 155g fat (53%) ● 87g carbs (13%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

530 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



[Ensalada de huevo y aguacate](#)
531 kcal

Almuerzo

850 kcal, 64g proteína, 13g carbohidratos netos, 58g grasa



[Tomates asados](#)
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



[Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino](#)
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal

Aperitivos

325 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



[Kiwi](#)
4 kiwi- 187 kcal



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

Cena

915 kcal, 76g proteína, 35g carbohidratos netos, 48g grasa



[Verduras mixtas](#)
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



[Muslos de pollo con piel, miel y mostaza](#)
10 2/3 onza(s)- 744 kcal

Day 2

2660 kcal ● 182g protein (27%) ● 147g fat (50%) ● 101g carbs (15%) ● 52g fiber (8%)

Desayuno

530 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



[Ensalada de huevo y aguacate](#)
531 kcal

Almuerzo

915 kcal, 62g proteína, 48g carbohidratos netos, 48g grasa



[Papas fritas al horno](#)
290 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
117 kcal



[Salchicha de pollo](#)
4 unidad- 508 kcal

Aperitivos

325 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



[Kiwi](#)
4 kiwi- 187 kcal



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

Cena

890 kcal, 75g proteína, 13g carbohidratos netos, 49g grasa



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



[Muslos de pollo con tomillo y lima](#)
490 kcal

Day 3

2732 kcal ● 191g protein (28%) ● 171g fat (56%) ● 71g carbs (10%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

315 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



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

Almuerzo

980 kcal, 57g proteína, 20g carbohidratos netos, 68g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
687 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal

Cena

930 kcal, 78g proteína, 31g carbohidratos netos, 50g grasa



Arroz de coliflor 'con mantequilla'
172 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Pimientos rellenos de taco paleo
3 pimiento(s) relleno(s)- 640 kcal

Day 4

2732 kcal ● 191g protein (28%) ● 171g fat (56%) ● 71g carbs (10%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

315 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



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

Almuerzo

980 kcal, 57g proteína, 20g carbohidratos netos, 68g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
687 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal

Cena

930 kcal, 78g proteína, 31g carbohidratos netos, 50g grasa



Arroz de coliflor 'con mantequilla'
172 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Pimientos rellenos de taco paleo
3 pimiento(s) relleno(s)- 640 kcal

Day 5

2735 kcal ● 237g protein (35%) ● 147g fat (48%) ● 86g carbs (13%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

315 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



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

Almuerzo

895 kcal, 62g proteína, 23g carbohidratos netos, 58g grasa



Arroz de coliflor con tocino
2 taza(s)- 326 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal



Patatas fritas de zanahoria
184 kcal

Cena

1015 kcal, 120g proteína, 42g carbohidratos netos, 37g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
18 onza(s)- 666 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal

Day 6

2669 kcal ● 197g protein (30%) ● 152g fat (51%) ● 98g carbs (15%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Apio con mantequilla de almendra
200 kcal



Huevos revueltos con verduras y tocino
256 kcal

Aperitivos

395 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Bocaditos de pepino y atún
288 kcal

Almuerzo

895 kcal, 62g proteína, 23g carbohidratos netos, 58g grasa



Arroz de coliflor con tocino
2 taza(s)- 326 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal



Patatas fritas de zanahoria
184 kcal

Cena

925 kcal, 69g proteína, 40g carbohidratos netos, 49g grasa



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal

Day 7

2675 kcal ● 226g protein (34%) ● 142g fat (48%) ● 88g carbs (13%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Apio con mantequilla de almendra
200 kcal



Huevos revueltos con verduras y tocino
256 kcal

Aperitivos

395 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Bocaditos de pepino y atún
288 kcal

Almuerzo

900 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde
902 kcal

Cena

925 kcal, 69g proteína, 40g carbohidratos netos, 49g grasa



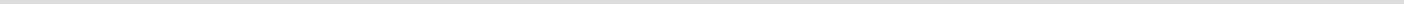
Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
28 grande (1400g)
- ☐ ghee
8 cdita (36g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
10 taza (305g)
- ☐ coliflor congelada
8 taza (907g)
- ☐ chicharrones
1/4 lbs (128g)
- ☐ caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
5 1/3 aguacate(s) (1071g)
- ☐ kiwi
20 fruta (1380g)
- ☐ jugo de lima
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ manzanas
3 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (592g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
2 1/3 cdita (7g)
- ☐ sal
2 cdita (11g)
- ☐ tomillo, seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ coriandro molido
3/4 cda (4g)
- ☐ comino molido
1/3 oz (9g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
3 cdita (9g)
- ☐ romero, seco
1 1/3 cdita (2g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (643g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1269g)

Dulces

- ☐ miel
2/3 cda (14g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 chuleta (278g)
- ☐ tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
- ☐ tocino
2 rebanada(s) (20g)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
14 cda (224g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
15 oz (425g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)

- ☐ limón y pimienta
1 cda (8g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)
- ☐ tomates
4 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (582g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ puré de tomate
3/4 taza (188g)
- ☐ pimiento
3 1/2 grande (593g)
- ☐ apio crudo
5/6 manojo (432g)
- ☐ zanahorias
1 lbs (453g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)

- ☐ mantequilla de almendra
2 oz (57g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
5 sobre (370g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal ● 29g protein ● 39g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

4 grande (200g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

8 grande (400g)

mezcla de hojas verdes

2 2/3 taza (80g)

aguacates

1 1/3 aguacate(s) (268g)

ajo en polvo

1 1/3 cdita (4g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos

12 grande (600g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Bate los huevos 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 huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

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 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

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

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Apio con mantequilla de almendra

200 kcal ● 7g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

mantequilla de almendra

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

mantequilla de almendra

2 oz (57g)

1. Lava el apio y córtalo al largo deseado.
2. Unta mantequilla de almendra a lo largo del centro.

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

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

tomates
3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)
aceite
3 1/2 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.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal ● 62g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

aceite de oliva, dividido

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 1/2 chuleta (278g)

coriandro molido

3/4 cda (4g)

comino molido

3/4 cda (5g)

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

3/8 cdita (2g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

1. Precaliente el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. 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.
4. Sirve fría.

Salchicha de pollo

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



Rinde 4 unidad

salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

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

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

687 kcal ● 51g protein ● 41g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
1/2 lbs (213g)
- jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
- pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- sal
1/6 cdita (1g)
- ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
- apio crudo
2 1/2 cucharada, picado (16g)
- manzanas, finamente picado
5/8 mediano (7,5 cm diá.) (114g)
- aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
15 oz (425g)
- jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
- pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- sal
1/3 cdita (2g)
- ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
- apio crudo
5 cucharada, picado (32g)
- manzanas, finamente picado
1 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (228g)
- aguacates, troceado
1 1/4 aguacate(s) (251g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- nueces
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

- nueces
13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz de coliflor con tocino

2 taza(s) - 326 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada

2 taza (227g)

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada

4 taza (454g)

tocino crudo

4 rebanada(s) (113g)

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

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

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.

Patatas fritas de zanahoria

184 kcal ● 2g protein ● 10g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
romero, seco
2/3 cdita (1g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
zanahorias, pelado
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
romero, seco
1 1/3 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
zanahorias, pelado
16 oz (453g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada paleo de pollo con salsa verde

902 kcal ● 91g protein ● 49g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa verde
2 cda (32g)
comino molido
2 cdita (4g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aceite
2 cdita (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi

6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino y atún

288 kcal ● 42g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

5/8 pepino (21 cm) (188g)

atún enlatado

2 1/2 sobre (185g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

1 1/4 pepino (21 cm) (376g)

atún enlatado

5 sobre (370g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 3/4 taza (236g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s) - 744 kcal ● 69g protein ● 46g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2/3 lbs (302g)

sal

1/6 cdita (1g)

tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

miel

2/3 cda (14g)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (15g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



ajo, picado

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

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/4 lbs (567g)

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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



aceite
2/3 cda (mL)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz de coliflor 'con mantequilla'

172 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

coliflor congelada
2 taza (227g)
ghee
4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
4 taza (454g)
ghee
8 cdita (36g)

1. Cocina la coliflor congelada según las instrucciones del paquete.
2. Incorpora ghee y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

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)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. 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.
4. Sirve fría.

Pimientos rellenos de taco paleo

3 pimiento(s) relleno(s) - 640 kcal ● 75g protein ● 26g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa verde
6 cda (96g)
carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)
puré de tomate
6 cucharada (94g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cdita (4g)
pimiento
3 pequeña (222g)

Para las 2 comidas:

salsa verde
12 cda (192g)
carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
puré de tomate
3/4 taza (188g)
mezcla de condimento para tacos
3 cdita (9g)
pimiento
6 pequeña (444g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta las tapas de los pimientos y desecha las semillas. Reserva.
3. En una sartén grande, dora la carne molida con un poco de sal y pimienta durante 8-10 minutos.
4. Añade el puré de tomate, el sazónador para tacos y aproximadamente la mitad de la salsa verde. Cocina a fuego lento durante 2-4 minutos y apaga el fuego.
5. Rellena los pimientos con la mezcla de tacos. Hornea durante 20 minutos hasta que los pimientos estén tiernos.
6. Cubre con la salsa verde restante y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

limón y pimienta

1 cda (8g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

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.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber

**aceite**

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber

Translation missing:
es.for_single_meal**caldo de huesos de pollo**

2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo

4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 6g fiber

Translation missing:
es.for_single_meal**kiwi**

3 fruta (207g)

Para las 2 comidas:

kiwi

6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Ensalada de bistec y remolacha

703 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 1/2 remolacha(s) (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

brócoli

3/4 taza, picado (68g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

1/2 lbs (213g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

brócoli

1 1/2 taza, picado (137g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

15 oz (425g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
 2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.
-