

Meal Plan - Menú semanal paleo de 2900 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 2904 kcal 239g protein (33%) 155g fat (48%) 98g carbs (14%) 40g fiber (5%)

Desayuno

620 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Sándwich de tocino y huevo
1 sándwich(es)- 442 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Apio con mantequilla de almendra
200 kcal

Almuerzo

980 kcal, 86g proteína, 26g carbohidratos netos, 54g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal

Cena

980 kcal, 110g proteína, 42g carbohidratos netos, 37g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



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

Day 2 2904 kcal 239g protein (33%) 155g fat (48%) 98g carbs (14%) 40g fiber (5%)

Desayuno

620 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Sándwich de tocino y huevo
1 sándwich(es)- 442 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Apio con mantequilla de almendra
200 kcal

Almuerzo

980 kcal, 86g proteína, 26g carbohidratos netos, 54g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal

Cena

980 kcal, 110g proteína, 42g carbohidratos netos, 37g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



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

Day 3

2864 kcal ● 249g protein (35%) ● 147g fat (46%) ● 97g carbs (14%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

970 kcal, 111g proteína, 21g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Ensalada básica de pollo y espinacas
812 kcal

Cena

1045 kcal, 90g proteína, 27g carbohidratos netos, 56g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
3 wrap(s)- 659 kcal



Uvas
97 kcal



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 290 kcal

Day 4

2855 kcal ● 211g protein (30%) ● 172g fat (54%) ● 79g carbs (11%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

505 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

960 kcal, 73g proteína, 4g carbohidratos netos, 71g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Bocados de bistec paleo
12 onza(s)- 861 kcal

Cena

1045 kcal, 90g proteína, 27g carbohidratos netos, 56g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
3 wrap(s)- 659 kcal



Uvas
97 kcal



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 290 kcal

Day 5

2868 kcal ● 218g protein (30%) ● 177g fat (55%) ● 70g carbs (10%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 87g proteína, 11g carbohidratos netos, 68g grasa



Salmón sencillo
14 onza(s)- 898 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Cena

975 kcal, 83g proteína, 10g carbohidratos netos, 63g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal



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

Day 6

2859 kcal ● 216g protein (30%) ● 161g fat (51%) ● 105g carbs (15%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Pistachos
188 kcal



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal

Aperitivos

345 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 8g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Bocaditos de pepino y atún
230 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 88g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Cena

1030 kcal, 84g proteína, 46g carbohidratos netos, 53g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
12 onza(s)- 837 kcal



Remolachas
8 remolachas- 193 kcal

Day 7

2859 kcal ● 216g protein (30%) ● 161g fat (51%) ● 105g carbs (15%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Pistachos
188 kcal



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal

Aperitivos

345 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 8g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Bocaditos de pepino y atún
230 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 88g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Cena

1030 kcal, 84g proteína, 46g carbohidratos netos, 53g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
12 onza(s)- 837 kcal



Remolachas
8 remolachas- 193 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
16 grande (800g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
12 rebanada(s) (120g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (529g)
- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)
- ☐ uvas
3 1/3 taza (307g)
- ☐ peras
8 mediana (1424g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1085g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ espinaca fresca
17 1/3 taza(s) (520g)
- ☐ patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
- ☐ coles de Bruselas
2 1/4 taza (198g)
- ☐ lechuga romana
7/8 cabeza (543g)
- ☐ zanahorias
3/8 mediana (23g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
5 2/3 taza (816g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
16 remolacha(s) (800g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
2 1/2 oz (73g)
- ☐ nueces
4 oz (117g)
- ☐ frutos secos mixtos
2/3 taza (89g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ albahaca fresca
24 hojas (12g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
- ☐ tomillo, seco
1 1/2 cdita, molido (2g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
2 1/4 cda (34g)
- ☐ condimento cajún
1 1/3 cdita (3g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 lbs (2710g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 1/4 lbs (1021g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
3 cdita (mL)
- ☐ chocolate oscuro 70-85%
8 cuadrado(s) (80g)
- ☐ miel
1 1/2 cda (32g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
- ☐ salsa picante
2 cda (mL)

Otro

- ☐ chicharrones
4 oz (113g)
- ☐ muslos de pollo con piel
2 lbs (907g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (340g)

Productos de pescado y mariscos

☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

☐ salmón
14 oz (397g)

☐ atún enlatado
4 sobre (296g)

Grasas y aceites

☐ aceite de oliva
3 1/4 oz (mL)

☐ aceite
2 3/4 oz (mL)

☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de tocino y huevo

1 sándwich(es) - 442 kcal ● 34g protein ● 34g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
tocino
6 rebanada(s) (60g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
tocino
12 rebanada(s) (120g)

1. Precalienta el horno a 450 F (230 C).
2. Toma las tiras de tocino y córtalas por la mitad a lo largo para duplicar efectivamente el número de tiras (12 para cada sándwich).
3. Para cada lado de un "pan", usa 6 tiras, con 3 colocadas verticalmente y 3 horizontalmente. Entrelaza las piezas para hacer una trenza.
4. Cuando ambos lados del "pan" estén creados, colócalos en una bandeja para hornear y cocina en el horno durante 20-30 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.
5. Cocina los huevos según tu preferencia.
6. Retira el tocino del horno y, una vez que se haya enfriado un poco, coloca los huevos entre los "panes" para formar el sándwich.
7. Servir.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

huevos
12 grande (600g)

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.

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

peras
2 mediana (356g)

Para las 3 comidas:

peras
6 mediana (1068g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 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.

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.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
24 hojas (12g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)
polvo de chile
4 cdita (11g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
24 grande (106g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
tomates
24 tomates cherry (408g)

- 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.

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal 6g protein 29g fat 18g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/8 cda (6g)
nueces
3 cda, picado (21g)
manzanas, picado
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 taza (99g)
jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
nueces
6 cda, picado (42g)
manzanas, picado
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 1/4 taza (198g)
jarabe de arce
3 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

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.

Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal ● 107g protein ● 37g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido
16 oz (454g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
aceite
2 2/3 cdita (mL)
espinaca fresca
5 1/3 taza(s) (160g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Bocados de bistec paleo

12 onza(s) - 861 kcal ● 69g protein ● 64g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

filete de sirloin (sirloin), crudo

3/4 lbs (340g)

ajo, cortado en cubitos

1 1/2 diente(s) (5g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
3. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade el ajo. Cocina alrededor de un minuto hasta que desprenda aroma y remueve para cubrir la carne. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Salmón sencillo

14 onza(s) - 898 kcal ● 81g protein ● 64g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

aceite

2 1/3 cdita (mL)

salmón

14 oz (397g)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

chicharrones, machacado
1/2 oz (14g)
muslos de pollo con piel
16 oz (454g)
condimento cajún
2/3 cdita (1g)
salsa picante
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chicharrones, machacado
1 oz (28g)
muslos de pollo con piel
32 oz (907g)
condimento cajún
1 1/3 cdita (3g)
salsa picante
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

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



Translation missing: es.for_single_meal

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

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.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 3 comidas:

nueces

3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
3 oz (85g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino y atún

230 kcal ● 34g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
atún enlatado
2 sobre (148g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)
atún enlatado
4 sobre (296g)

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 y día 2

Espinacas salteadas sencillas

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



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

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.

Papas fritas al horno

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



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

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.

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 y día 4

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

3 wrap(s) - 659 kcal ● 80g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

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

3/4 lbs (340g)

aceite

1/2 cda (mL)

lechuga romana

3 hoja exterior (84g)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharada (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

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

1 1/2 lbs (680g)

aceite

1 cda (mL)

lechuga romana

6 hoja exterior (168g)

Frank's Red Hot sauce

1/2 taza (mL)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Uvas

97 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

uvas

1 2/3 taza (153g)

Para las 2 comidas:

uvas

3 1/3 taza (307g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frutos secos mixtos

1/3 taza (45g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

2/3 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

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



aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 2/3 taza (240g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

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 4

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

12 onza(s) - 837 kcal  77g protein  52g fat  14g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

sal

1/6 cdita (1g)

tomillo, seco

3/4 cdita, molido (1g)

miel

3/4 cda (16g)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 lbs (680g)

sal

3/8 cdita (2g)

tomillo, seco

1 1/2 cdita, molido (2g)

miel

1 1/2 cda (32g)

mostaza marrón tipo deli

2 1/4 cda (34g)

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.

Remolachas

8 remolachas - 193 kcal  7g protein  1g fat  32g carbs  8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

8 remolacha(s) (400g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

16 remolacha(s) (800g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.