

Meal Plan - Menú semanal paleo de 3100 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

3081 kcal ● 234g protein (30%) ● 185g fat (54%) ● 65g carbs (8%) ● 57g fiber (7%)

Desayuno

570 kcal, 25g proteína, 23g carbohidratos netos, 37g grasa



Huevos con tomate y aguacate

489 kcal



Sandía

8 oz- 82 kcal

Aperitivos

425 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Barquitos de pepinillo con atún

12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal



Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 88g proteína, 22g carbohidratos netos, 57g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal

Cena

1045 kcal, 83g proteína, 14g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de atún con aguacate

727 kcal



Semillas de girasol

316 kcal

Day 2

3100 kcal ● 277g protein (36%) ● 176g fat (51%) ● 59g carbs (8%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

570 kcal, 25g proteína, 23g carbohidratos netos, 37g grasa



Huevos con tomate y aguacate

489 kcal



Sandía

8 oz- 82 kcal

Aperitivos

425 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Barquitos de pepinillo con atún

12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal



Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 131g proteína, 16g carbohidratos netos, 49g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal



Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s)- 163 kcal

Cena

1045 kcal, 83g proteína, 14g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de atún con aguacate

727 kcal



Semillas de girasol

316 kcal

Day 3

3121 kcal ● 299g protein (38%) ● 168g fat (49%) ● 66g carbs (8%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 33g grasa



Rodajas de manzana con arándanos y nueces
1 manzana(s)- 396 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

425 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Barquitos de pepinillo con atún
12 barquito(s) de pepinillo- 207 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 131g proteína, 16g carbohidratos netos, 49g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
18 oz- 899 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Cena

1100 kcal, 108g proteína, 15g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
16 oz- 631 kcal

Day 4

3092 kcal ● 219g protein (28%) ● 182g fat (53%) ● 102g carbs (13%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 33g grasa



Rodajas de manzana con arándanos y nueces
1 manzana(s)- 396 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

380 kcal, 35g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Carne seca de ternera
220 kcal

Almuerzo

1080 kcal, 55g proteína, 28g carbohidratos netos, 77g grasa



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Anacardos tostados
5/8 taza(s)- 487 kcal

Cena

1100 kcal, 108g proteína, 15g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
16 oz- 631 kcal

Day 5

3039 kcal ● 286g protein (38%) ● 137g fat (41%) ● 128g carbs (17%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 33g grasa



Rodajas de manzana con arándanos y nueces
1 manzana(s)- 396 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

380 kcal, 35g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Carne seca de ternera
220 kcal

Almuerzo

1080 kcal, 124g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



Gajos de batata
391 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
18 2/3 onza(s)- 691 kcal

Cena

1045 kcal, 106g proteína, 12g carbohidratos netos, 58g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



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

Day 6

3029 kcal ● 269g protein (36%) ● 154g fat (46%) ● 99g carbs (13%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



Bolitas proteicas de almendra
4 bola(s)- 539 kcal

Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Almuerzo

1080 kcal, 124g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



Gajos de batata
391 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
18 2/3 onza(s)- 691 kcal

Cena

1045 kcal, 106g proteína, 12g carbohidratos netos, 58g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



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

Day 7

3133 kcal ● 204g protein (26%) ● 192g fat (55%) ● 92g carbs (12%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



Bolitas proteicas de almendra

4 bola(s)- 539 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 83g proteína, 35g carbohidratos netos, 64g grasa



Wrap de lechuga club de jamón

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal



Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 313 kcal

Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s)- 257 kcal

Cena

1100 kcal, 82g proteína, 27g carbohidratos netos, 66g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1100 kcal

Especias y hierbas

- albahaca fresca
42 hojas (21g)
- pimienta negra
1/3 oz (9g)
- sal
1 1/4 oz (34g)
- polvo de chile
6 cdita (16g)
- ajo en polvo
2 1/2 cdita (7g)
- limón y pimienta
2 1/3 cda (16g)
- mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)

Frutas y jugos

- aguacates
11 1/4 aguacate(s) (2253g)
- sandía
16 oz (453g)
- jugo de lima
5 1/2 fl oz (mL)
- aceitunas verdes
36 grande (158g)
- arándanos
3/4 taza (111g)
- manzanas
7 mediano (7,5 cm diá.) (1274g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
13 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1694g)
- pepinillos encurtidos
18 mediano (7,5 cm de largo) (504g)
- cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (317g)
- coles de Bruselas
10 brotes (190g)
- lechuga romana
5 hoja exterior (140g)
- batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)
- apio crudo
4 cucharada, picado (25g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
16 grande (800g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
6 lata (1017g)

Productos de frutos secos y semillas

- frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)
- nueces de girasol
1/4 lbs (99g)
- nueces
12 nueces (24g)
- mantequilla de almendra
1/2 lbs (253g)
- anacardos tostados
1 taza (131g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
3 1/3 taza (100g)
- coliflor congelada
2 taza (227g)
- condimento italiano
1 cdita (4g)
- harina de almendra
4 cda (28g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 lbs (4549g)

Productos de cerdo

- tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
- tocino
3 rebanada(s) (30g)

Aperitivos

carne seca (beef jerky)
6 oz (170g)

Salchichas y fiambres

fiambres de jamón
1 1/4 lbs (567g)

Bebidas

polvo de proteína
4 cda (23g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos con tomate y aguacate

489 kcal ● 23g protein ● 37g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

3 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

huevos

3 grande (150g)

sal

3 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

6 hojas (3g)

aguacates, en rodajas

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

tomates

6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

huevos

6 grande (300g)

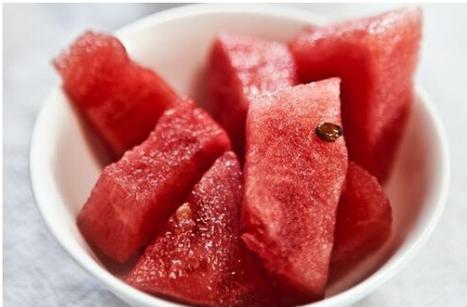
sal

1/4 cucharada (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Sandía

8 oz - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía

8 oz (227g)

Para las 2 comidas:

sandía

16 oz (453g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1 manzana(s) - 396 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 29g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces, picado

4 nueces (8g)

arándanos

4 cucharada (37g)

mantequilla de almendra

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 3 comidas:

nueces, picado

12 nueces (24g)

arándanos

3/4 taza (111g)

mantequilla de almendra

6 cda (96g)

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. Corta la manzana en rodajas (aprox. 6 rodajas por manzana). Corta el corazón y las semillas del centro de las rodajas con un cuchillo.
2. Unta mantequilla de almendra en las rodajas y cubre con arándanos y nueces picadas. 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 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

4 bola(s) - 539 kcal ● 25g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
4 cda (23g)
harina de almendra
4 cda (28g)
mantequilla de almendra
1/2 taza (125g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



coles de Bruselas
10 brotes (190g)
aceite
4 cdita (mL)
jugo de lima
4 cdita (mL)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)
cebolla
2 cda picada (20g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

polvo de chile

3 cdita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tomates

18 tomates cherry (306g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

36 hojas (18g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/4 lbs (1021g)

polvo de chile

6 cdita (16g)

pimienta negra

1/2 cucharada (1g)

aceitunas verdes

36 grande (158g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

aceite de oliva

6 cdita (mL)

tomates

36 tomates cherry (612g)

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.

Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s) - 163 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada

1 taza (113g)

tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada

2 taza (227g)

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los días 4

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protein ● 40g fat ● 5g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 1/2 wrap(s)

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

fiambres de jamón

6 oz (170g)

tocino

3 rebanada(s) (30g)

lechuga romana

1 1/2 hoja exterior (42g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Ponga el jamón, el tocino y el aguacate en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

Anacardos tostados

5/8 taza(s) - 487 kcal ● 12g protein ● 37g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Rinde 5/8 taza(s)

anacardos tostados

9 1/3 cucharada (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los días 5 y día 6

Gajos de batata

391 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/4 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s) - 691 kcal ● 119g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta
1 1/6 cda (8g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 2/3 oz (523g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta
2 1/3 cda (16g)
aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/3 lbs (1045g)

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Wrap de lechuga club de jamón

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g protein ● 41g fat ● 20g carbs ● 18g fiber



Rinde 3 1/2 wrap(s)

tomates
7 rebanada(s), fina/pequeña (105g)
aguacates, en rodajas
7/8 aguacate(s) (176g)
cebolla
14 rodajas finas (126g)
fiambres de jamón
14 oz (397g)
lechuga romana
3 1/2 hoja exterior (98g)
mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barquitos de pepinillo con atún

12 barquito(s) de pepinillo - 207 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

atún enlatado
2 sobre (148g)
pepinillos encurtidos
6 mediano (7,5 cm de largo) (168g)

Para las 3 comidas:

atún enlatado
6 sobre (444g)
pepinillos encurtidos
18 mediano (7,5 cm de largo) (504g)

1. Corta los pepinillos de la base a la punta y, con una cuchara, raspa algunas de las semillas del interior.
2. Rellena generosamente el centro con el atún.
3. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Sirve.

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Manzana y mantequilla de almendra

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de almendra

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

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

Carne seca de ternera

220 kcal ● 32g protein ● 2g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)

6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

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 péralos.
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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de atún con aguacate

727 kcal ● 68g protein ● 40g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (29g)
tomates
6 2/3 cucharada, picada (75g)
atún enlatado
1 2/3 lata (287g)
mezcla de hojas verdes
1 2/3 taza (50g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
jugo de lima
1 2/3 cdita (mL)
aguacates
5/6 aguacate(s) (168g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
5/6 pequeña (58g)
tomates
13 1/3 cucharada, picada (150g)
atún enlatado
3 1/3 lata (573g)
mezcla de hojas verdes
3 1/3 taza (100g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
jugo de lima
3 1/3 cdita (mL)
aguacates
1 2/3 aguacate(s) (335g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)
aguacates, en cubos
2 aguacate(s) (402g)
jugo de lima
4 cda (mL)
cebolla
4 cucharada, picada (60g)

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.

Pechuga de pollo con balsámico

16 oz - 631 kcal ● 102g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano
1/2 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano
1 cdita (4g)
aceite
4 cdita (mL)
vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (907g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (108g)
aguacates, en cubos
7/8 aguacate(s) (176g)
jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
cebolla
1 3/4 cucharada, picada (26g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
sal
7/8 cdita (5g)
ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)
aguacates, en cubos
1 3/4 aguacate(s) (352g)
jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
cebolla
1/4 taza, picada (53g)

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.

Pechuga de pollo básica

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (896g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1100 kcal ● 82g protein ● 66g fat ● 27g carbs ● 19g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
3/4 lbs (340g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
apio crudo
4 cucharada, picado (25g)
manzanas, finamente picado
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)

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.