

# Meal Plan - Menú semanal paleo de 3200 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

3170 kcal ● 297g protein (37%) ● 132g fat (38%) ● 161g carbs (20%) ● 37g fiber (5%)

### Desayuno

545 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



**Tocino**

8 rebanada(s)- 404 kcal



**Kiwi**

3 kiwi- 140 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



**Chips de kale**

138 kcal



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal



**Tomates cherry**

12 tomates cherry- 42 kcal

### Almuerzo

1080 kcal, 108g proteína, 48g carbohidratos netos, 45g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**

16 onza(s)- 592 kcal



**Medallones de batata**

1 batata- 309 kcal



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**

181 kcal

### Cena

1155 kcal, 134g proteína, 74g carbohidratos netos, 30g grasa



**Puré de batata**

366 kcal



**Pechuga de pollo con balsámico**

20 oz- 789 kcal

## Day 2

3155 kcal ● 256g protein (32%) ● 126g fat (36%) ● 196g carbs (25%) ● 54g fiber (7%)

### Desayuno

545 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



**Tocino**

8 rebanada(s)- 404 kcal



**Kiwi**

3 kiwi- 140 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



**Chips de kale**

138 kcal



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal



**Tomates cherry**

12 tomates cherry- 42 kcal

### Almuerzo

1070 kcal, 67g proteína, 83g carbohidratos netos, 38g grasa



**Ensalada de salmón y alcachofa**

841 kcal



**Pera**

2 pera(s)- 226 kcal

### Cena

1155 kcal, 134g proteína, 74g carbohidratos netos, 30g grasa



**Puré de batata**

366 kcal



**Pechuga de pollo con balsámico**

20 oz- 789 kcal

## Day 3

3142 kcal ● 338g protein (43%) ● 131g fat (37%) ● 116g carbs (15%) ● 38g fiber (5%)

### Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Tortilla con tocino**  
420 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



**Chips de kale**  
138 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal



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

### Almuerzo

1150 kcal, 122g proteína, 69g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



**Bol de cerdo, brócoli y batata**  
998 kcal

### Cena

1070 kcal, 162g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



**Brócoli**  
4 taza(s)- 116 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
24 onza(s)- 952 kcal

## Day 4

3206 kcal ● 326g protein (41%) ● 125g fat (35%) ● 148g carbs (18%) ● 47g fiber (6%)

### Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Tortilla con tocino**  
420 kcal

### Aperitivos

450 kcal, 12g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



**Semillas de girasol**  
226 kcal



**Pera**  
2 pera(s)- 226 kcal

### Almuerzo

1150 kcal, 122g proteína, 69g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



**Bol de cerdo, brócoli y batata**  
998 kcal

### Cena

1070 kcal, 162g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



**Brócoli**  
4 taza(s)- 116 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
24 onza(s)- 952 kcal

## Day 5

3204 kcal ● 232g protein (29%) ● 151g fat (42%) ● 157g carbs (20%) ● 72g fiber (9%)

### Desayuno

540 kcal, 24g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Sándwich de desayuno con portobello**  
1 sándwich(es)- 368 kcal

### Aperitivos

450 kcal, 12g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



**Semillas de girasol**  
226 kcal



**Pera**  
2 pera(s)- 226 kcal

### Almuerzo

1065 kcal, 110g proteína, 38g carbohidratos netos, 43g grasa



**Kiwi**  
4 kiwi- 187 kcal



**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**  
4 wrap(s)- 878 kcal

### Cena

1150 kcal, 86g proteína, 32g carbohidratos netos, 65g grasa



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

## Day 6

3153 kcal ● 230g protein (29%) ● 164g fat (47%) ● 124g carbs (16%) ● 66g fiber (8%)

### Desayuno

540 kcal, 24g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Sándwich de desayuno con portobello**  
1 sándwich(es)- 368 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 31g grasa



**Chocolate negro**  
3 cuadrado(s)- 180 kcal



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal

### Almuerzo

1065 kcal, 110g proteína, 38g carbohidratos netos, 43g grasa



**Kiwi**  
4 kiwi- 187 kcal



**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**  
4 wrap(s)- 878 kcal

### Cena

1150 kcal, 86g proteína, 32g carbohidratos netos, 65g grasa



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

# Day 7

3185 kcal ● 232g protein (29%) ● 175g fat (49%) ● 133g carbs (17%) ● 38g fiber (5%)

## Desayuno

540 kcal, 24g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



### Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



### Sándwich de desayuno con portobello

1 sándwich(es)- 368 kcal

## Aperitivos

400 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 31g grasa



### Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal



### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

## Almuerzo

1145 kcal, 79g proteína, 22g carbohidratos netos, 79g grasa



### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

213 kcal



### Alitas estilo búfalo

16 onza(s)- 934 kcal

## Cena

1100 kcal, 118g proteína, 57g carbohidratos netos, 40g grasa



### Medallones de batata

1 1/2 batata- 464 kcal



### Pechuga de pollo marinada

18 onza(s)- 636 kcal

---

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
3 oz (mL)
- aceite  
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica  
9 1/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
19 cda (mL)
- salsa para marinar  
1/2 taza (mL)

## Verduras y productos vegetales

- kale (col rizada)  
2 manojo (340g)
- tomates  
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1161g)
- batatas  
9 1/2 batata, 12,5 cm de largo (1995g)
- judías verdes congeladas  
1 2/3 taza (202g)
- alcachofas, enlatadas  
1 1/3 taza de corazones (224g)
- brócoli congelado  
2 1/2 lbs (1154g)
- cebolla  
1 pequeña (70g)
- pimiento  
4 grande (656g)
- lechuga romana  
8 hoja exterior (224g)
- sombrero de portabella  
6 pieza entera (846g)
- pepino  
5/6 pepino (21 cm) (251g)
- apio crudo  
1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)

## Especias y hierbas

- sal  
1 oz (24g)
- limón y pimienta  
1 cda (7g)
- pimienta negra  
4 1/4 g (4g)
- pimentón (paprika)  
3/4 cdita (2g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
15 grande (750g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
9 2/3 lbs (4337g)

## Productos de cerdo

- tocino  
34 rebanada(s) (340g)
- solomillo de cerdo, crudo  
2 1/4 lbs (1021g)

## Frutas y jugos

- kiwi  
14 fruta (966g)
- peras  
6 mediana (1068g)
- banana  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- jugo de lima  
4 cdita (mL)
- aguacates  
4 aguacate(s) (820g)
- naranja  
6 naranja (924g)

## Otro

- condimento italiano  
1 1/4 cdita (5g)
- mezcla de hojas verdes  
5 1/3 paquete (155 g) (827g)
- muslos de pollo con piel  
1 lbs (454g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado  
3/4 lbs (340g)
- atún enlatado  
4 lata (688g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces de girasol  
2 1/2 oz (71g)

- almendras  
1/2 taza, entera (72g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- Frank's Red Hot sauce  
13 1/4 cucharada (mL)

### **Dulces**

- chocolate oscuro 70-85%  
6 cuadrado(s) (60g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tocino

8 rebanada(s) - 404 kcal ● 28g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tocino**  
8 rebanada(s) (80g)

Para las 2 comidas:

**tocino**  
16 rebanada(s) (160g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

### 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.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **banana**

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(118g)

Para las 2 comidas:

#### **banana**

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

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Tortilla con tocino

420 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **tocino, cocido y picado**

3 rebanada(s) (30g)

#### **aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

#### **huevos**

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

#### **tocino, cocido y picado**

6 rebanada(s) (60g)

#### **aceite de oliva**

3 cdita (mL)

#### **huevos**

6 grande (300g)

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

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**naranja**  
2 naranja (308g)

Para las 3 comidas:

**naranja**  
6 naranja (924g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de desayuno con portobello

1 sándwich(es) - 368 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aguacates, espeso**  
2 rebanadas (50g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 cucharada (8g)  
**tocino**  
4 rebanada(s) (40g)  
**sombrero de portabella**  
2 pieza entera (282g)

Para las 3 comidas:

**aguacates, espeso**  
6 rebanadas (150g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**tocino**  
12 rebanada(s) (120g)  
**sombrero de portabella**  
6 pieza entera (846g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Elimina la grasa de la sartén y coloca los sombreros de champiñón, con el lado plano hacia abajo, en la sartén y cocina un par de minutos.
3. Saca los sombreros de la sartén y monta el sándwich, usando los sombreros como pan, y colocando aguacate, hojas verdes y tocino en el interior.
4. Servir.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

**limón y pimienta**

1 cda (7g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

1 lbs (448g)

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.

---

## Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata

**batatas, cortado en rodajas**

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

**aceite**

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



**aceite de oliva**

2 1/2 cdita (mL)

**judías verdes congeladas**

1 2/3 taza (202g)

**sal**

1 1/4 pizca (1g)

**pimienta negra**

1 1/4 pizca (0g)

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

**Almuerzo 2** [↗](#)

Comer los día 2

**Ensalada de salmón y alcachofa**

841 kcal ● 66g protein ● 38g fat ● 40g carbs ● 19g fiber



**tomates, cortado por la mitad**

1 1/3 taza de tomates cherry (198g)

**vinagreta balsámica**

8 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

6 taza (180g)

**alcachofas, enlatadas**

1 1/3 taza de corazones (224g)

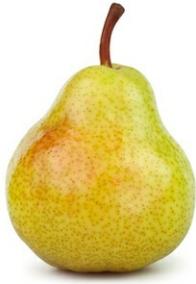
**salmón enlatado**

3/4 lbs (340g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

**Pera**

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



Rinde 2 pera(s)

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

**tomates**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

6 cda (mL)

**tomates**

1 taza de tomates cherry (149g)

**mezcla de hojas verdes**

6 taza (180g)

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

---

### Bol de cerdo, brócoli y batata

998 kcal ● 119g protein ● 25g fat ● 59g carbs ● 17g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
18 oz (510g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**brócoli congelado**  
3/4 paquete (213g)  
**batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)  
**pimentón (paprika)**  
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**brócoli congelado**  
1 1/2 paquete (426g)  
**batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)  
**pimentón (paprika)**  
3/4 cdita (2g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añade la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### 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.

## Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos**  
16 oz (454g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)  
**Frank's Red Hot sauce**  
1/3 taza (mL)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**aguacates, picado**  
2/3 aguacate(s) (134g)

Para las 2 comidas:

**tomates, cortado por la mitad**  
2/3 taza de tomates cherry (99g)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos**  
32 oz (907g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**lechuga romana**  
8 hoja exterior (224g)  
**Frank's Red Hot sauce**  
2/3 taza (mL)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**aguacates, picado**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)

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.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

213 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



**pepino, en rodajas**  
5/6 pepino (21 cm) (251g)  
**tomates, en cubos**  
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(102g)  
**mezcla de hojas verdes**  
5/6 paquete (155 g) (129g)  
**apio crudo, troceado**  
1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

### Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

**muslos de pollo con piel**

1 lbs (454g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**Frank's Red Hot sauce**

2 2/3 cucharada (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
  2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
  4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
  5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
  6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
  7. Sirve.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

---

### Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**kale (col rizada)**  
2/3 manojo (113g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)

Para las 3 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**kale (col rizada)**  
2 manojo (340g)  
**sal**  
2 cdita (12g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

---

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)

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.

### Tomates cherry

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

Para las 3 comidas:

**tomates**  
36 tomates cherry (612g)

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

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

**nueces de girasol**  
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### 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 2 comidas:

**peras**  
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Chocolate negro

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chocolate oscuro 70-85%**  
3 cuadrado(s) (30g)

Para las 2 comidas:

**chocolate oscuro 70-85%**  
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **batatas**

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

#### **batatas**

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

---

### Pechuga de pollo con balsámico

20 oz - 789 kcal ● 128g protein ● 30g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **condimento italiano**

5/8 cdita (2g)

#### **aceite**

2 1/2 cdita (mL)

#### **vinagreta balsámica**

5 cucharada (mL)

#### **pechuga de pollo sin piel ni**

#### **hueso, cruda**

1 1/4 lbs (567g)

Para las 2 comidas:

#### **condimento italiano**

1 1/4 cdita (5g)

#### **aceite**

5 cdita (mL)

#### **vinagreta balsámica**

10 cucharada (mL)

#### **pechuga de pollo sin piel ni**

#### **hueso, cruda**

2 1/2 lbs (1134g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Brócoli

4 taza(s) - 116 kcal ● 11g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**brócoli congelado**  
4 taza (364g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
8 taza (728g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
- 

### Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni  
hueso, cruda**  
1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni  
hueso, cruda**  
3 lbs (1344g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**  
5 1/4 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
10 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
10 1/2 taza (315g)

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

---

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cebolla**  
1/2 pequeña (35g)  
**pimiento**  
2 grande (328g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 pequeña (70g)  
**pimiento**  
4 grande (656g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**aguacates**  
2 aguacate(s) (402g)  
**atún enlatado, escurrido**  
4 lata (688g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
  2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
  3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.
-

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Medallones de batata

1 1/2 batata - 464 kcal ● 5g protein ● 21g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 batata

#### **batatas, cortado en rodajas**

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

#### **aceite**

1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

---

### Pechuga de pollo marinada

18 onza(s) - 636 kcal ● 113g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 onza(s)

**salsa para marinar**

1/2 taza (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso,  
cruda**

18 oz (504g)

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