

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3363 kcal ● 267g protein (32%) ● 198g fat (53%) ● 89g carbs (11%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 43g grasa



[Kale y huevos](#)

378 kcal



[Espinacas salteadas sencillas](#)

199 kcal

Aperitivos

475 kcal, 22g proteína, 37g carbohidratos netos, 24g grasa



[Dátiles](#)

1/4 taza- 154 kcal



[Semillas de girasol](#)

180 kcal



[Huevos cocidos](#)

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 69g proteína, 30g carbohidratos netos, 75g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

460 kcal



[Salteado de ternera con pimientos](#)

701 kcal

Cena

1150 kcal, 143g proteína, 14g carbohidratos netos, 56g grasa



[Fideos de calabacín con tocino](#)

325 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)

18 2/3 onza(s)- 659 kcal



[Calabacín asado en sartén](#)

166 kcal

Day 2

3341 kcal ● 300g protein (36%) ● 183g fat (49%) ● 81g carbs (10%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 43g grasa



[Kale y huevos](#)

378 kcal



[Espinacas salteadas sencillas](#)

199 kcal

Aperitivos

475 kcal, 22g proteína, 37g carbohidratos netos, 24g grasa



[Dátiles](#)

1/4 taza- 154 kcal



[Semillas de girasol](#)

180 kcal



[Huevos cocidos](#)

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 102g proteína, 21g carbohidratos netos, 61g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

5 mitad(es) de pimiento(s)- 1139 kcal

Cena

1150 kcal, 143g proteína, 14g carbohidratos netos, 56g grasa



[Fideos de calabacín con tocino](#)

325 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)

18 2/3 onza(s)- 659 kcal



[Calabacín asado en sartén](#)

166 kcal

Day 3

3250 kcal ● 211g protein (26%) ● 216g fat (60%) ● 72g carbs (9%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 43g grasa



Kale y huevos

378 kcal



Espinacas salteadas sencillas

199 kcal

Aperitivos

475 kcal, 22g proteína, 37g carbohidratos netos, 24g grasa



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 72g proteína, 12g carbohidratos netos, 74g grasa



Col rizada (collard) con ajo

398 kcal



Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal

Cena

1100 kcal, 84g proteína, 14g carbohidratos netos, 76g grasa



Ensalada de col (coleslaw)

244 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s)- 857 kcal

Day 4

3276 kcal ● 227g protein (28%) ● 221g fat (61%) ● 60g carbs (7%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 37g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino

512 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

405 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos rellenos de aguacate

3 huevo(s)- 386 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 87g proteína, 9g carbohidratos netos, 80g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta

16 oz- 820 kcal



Col rizada (collard) con ajo

119 kcal



Fideos de calabacín al ajo

204 kcal

Cena

1100 kcal, 84g proteína, 14g carbohidratos netos, 76g grasa



Ensalada de col (coleslaw)

244 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s)- 857 kcal

Day 5

3269 kcal ● 291g protein (36%) ● 188g fat (52%) ● 64g carbs (8%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 37g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
512 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

405 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos rellenos de aguacate
3 huevo(s)- 386 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 146g proteína, 19g carbohidratos netos, 48g grasa



Pechuga de pollo picante con ajo y lima
22 onza(s)- 852 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Cena

1095 kcal, 89g proteína, 8g carbohidratos netos, 74g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
14 onza(s)- 938 kcal



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal

Day 6

3270 kcal ● 276g protein (34%) ● 166g fat (46%) ● 120g carbs (15%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 29g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Tazón de desayuno con carne
445 kcal

Aperitivos

455 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 36g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Mezcla de frutos secos
1/2 taza(s)- 435 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa



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



Fideos de calabacín con tocino
244 kcal

Cena

1115 kcal, 95g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal



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

Day 7

3270 kcal ● 276g protein (34%) ● 166g fat (46%) ● 120g carbs (15%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 29g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Tazón de desayuno con carne

445 kcal

Aperitivos

455 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 36g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s)- 435 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal



Fideos de calabacín con tocino

244 kcal

Cena

1115 kcal, 95g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal



Pollo con miel y mostaza

13 1/3 onza (oz)- 729 kcal

Frutas y jugos

- dátiles deshuesados
3/4 taza (150g)
- aguacates
6 1/2 aguacate(s) (1315g)
- limón
3 grande (240g)
- jugo de lima
2 fl oz (mL)
- jugo de limón
3 cda (mL)
- peras
4 mediana (712g)
- aceitunas verdes
36 grande (158g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces de girasol
3 oz (85g)
- frutos secos mixtos
1 taza (134g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
32 grande (1600g)

Productos de cerdo

- tocino crudo
7 rebanada(s) (198g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
4 chuleta (740g)
- paleta de cerdo
1 lbs (453g)
- tocino
4 rebanada(s) (40g)

Verduras y productos vegetales

- calabacín
6 3/4 mediana (1323g)
- kale (col rizada)
1 2/3 lbs (760g)
- cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (158g)
- jengibre fresco
1 1/4 cda (8g)
- ajo
19 1/2 diente(s) (59g)

Grasas y aceites

- salsa para marinar
56 cucharadita (mL)
- aceite de oliva
1/2 lbs (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
7 2/3 lbs (3438g)

Especias y hierbas

- sal
1 1/2 oz (40g)
- ajo en polvo
3 cdita (9g)
- orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- pimienta negra
1/2 oz (12g)
- comino molido
1/2 oz (17g)
- coriandro molido
2 cda (10g)
- tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
- ají cayena
1/4 cdita (0g)
- mostaza Dijon
1/3 taza (83g)
- albahaca fresca
36 hojas (18g)
- polvo de chile
8 cdita (22g)

Productos de res

- filete de sirloin (sirloin), crudo
10 oz (283g)
- carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (226g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 1/2 lata (430g)

- pimiento
5 1/4 grande (857g)
- espinaca fresca
24 taza(s) (720g)
- berza (hojas de col)
2 lbs (964g)
- tomates
60 tomates cherry (1020g)
- cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- champiñones
6 oz (170g)

- salmón
14 oz (397g)

Otro

- muslos de pollo con piel
3/4 lbs (340g)
- mezcla para coleslaw
1 paquete (400 g) (397g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)

Dulces

- miel
1/3 taza (113g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
2 pizca (1g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
4 grande (200g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

sal
1/4 cucharada (2g)
kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)
huevos
12 grande (600g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 3 comidas:

ajo, cortado en cubitos
3 diente (9g)
espinaca fresca
24 taza(s) (720g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos con verduras y tocino

512 kcal ● 34g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pimiento

2 taza, picada (298g)

huevos

8 grande (400g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

4 rebanada(s) (40g)

cebolla

1/2 taza, picada (80g)

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.

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.
-

Desayuno 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.
-

Tazón de desayuno con carne

445 kcal ● 30g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas
3 oz (85g)
aceite
1 cdita (mL)
polvo de chile
1 cdita (3g)
comino molido
1 cdita (2g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
carne molida de res (93% magra)
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas
6 oz (170g)
aceite
2 cdita (mL)
polvo de chile
2 cdita (5g)
comino molido
2 cdita (4g)
aguacates, cortado en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (226g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade los champiñones y sofríe un par de minutos hasta que estén blandos.
 2. Añade la carne, las especias y una pizca de sal y pimienta a la sartén. Desmenuza la carne y remueve ocasionalmente hasta que esté dorada y completamente cocida.
 3. Pasa la mezcla de carne a un bol y añade col rizada y aguacate. Servir.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

kale (col rizada), troceado

1 manojo (170g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Salteado de ternera con pimientos

701 kcal ● 60g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



cebolla, en rodajas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

jengibre fresco, picado

1 1/4 cda (8g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras finas

10 oz (283g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

pimiento, cortado en láminas finas

1 1/4 mediana (149g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

5 mitad(es) de pimiento(s) - 1139 kcal ● 102g protein ● 61g fat ● 21g carbs ● 25g fiber



Rinde 5 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla

5/8 pequeña (44g)

pimiento

2 1/2 grande (410g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/4 aguacate(s) (251g)

atún enlatado, escurrido

2 1/2 lata (430g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

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.

Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

muslos de pollo con piel

3/4 lbs (340g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 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.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

Carnitas en olla de cocción lenta

16 oz - 820 kcal ● 79g protein ● 56g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 oz

paleta de cerdo

1 lbs (453g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



ajo, picado

1 diente(s) (3g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

6 oz (170g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítalas 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.

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



calabacín
1 1/4 mediana (245g)
ajo, finamente picado
5/8 diente (2g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

22 onza(s) - 852 kcal ● 140g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 22 onza(s)

aceite de oliva
1 cda (mL)
ajo en polvo
2 cdita (6g)
jugo de lima
2 3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
22 oz (616g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
ají cayena
1/4 cdita (0g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
2/3 cdita (4g)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
kale (col rizada), troceado
5/8 manojo (106g)
limón, exprimido
5/8 pequeña (36g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
calabacín
3/4 mediana (147g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)
calabacín
1 1/2 mediana (294g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

dátiles deshuesados
4 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

dátiles deshuesados
3/4 taza (150g)

1. Disfruta.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Huevos rellenos de aguacate

3 huevo(s) - 386 kcal ● 21g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

huevos

6 grande (300g)

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. Sacra 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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 435 kcal ● 13g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1 taza (134g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
calabacín
1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
calabacín
2 mediana (392g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s) - 659 kcal ● 118g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar
9 1/3 cucharada (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
18 2/3 oz (523g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar
56 cucharadita (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
2 1/3 lbs (1045g)

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.

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
pimienta negra
1/2 cda, molido (3g)
calabacín
1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
orégano seco
1 cdita, molido (2g)
pimienta negra
1 cda, molido (7g)
calabacín
2 mediana (392g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
 2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
 3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
 4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
 5. Servir.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de col (coleslaw)

244 kcal ● 2g protein ● 21g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (2g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
mezcla para coleslaw
1/2 paquete (400 g) (199g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente (3g)
jugo de limón
3 cda (mL)
aceite de oliva
3 cda (mL)
mezcla para coleslaw
1 paquete (400 g) (397g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s) - 857 kcal ● 82g protein ● 55g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva, dividido
2 cda (mL)
pimienta negra
2 pizca (0g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 chuleta (370g)
coriandro molido
1 cda (5g)
comino molido
1 cda (6g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
sal
1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva, dividido
4 cda (mL)
pimienta negra
4 pizca (0g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
4 chuleta (740g)
coriandro molido
2 cda (10g)
comino molido
2 cda (12g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)
sal
1 cdita (6g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s) - 938 kcal ● 82g protein ● 66g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 14 onza(s)

limón, cortado en gajos

5/8 grande (49g)

salmón, con piel

14 oz (397g)

aceite

7/8 cda (mL)

tomillo, seco

5/8 cdita, hojas (1g)

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

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



ajo, picado

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

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1/2 lbs (227g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
kale (col rizada), troceado
5/6 manojo (142g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 2/3 aguacate(s) (335g)
kale (col rizada), troceado
1 2/3 manojo (284g)
limón, exprimido
1 2/3 pequeña (97g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Pollo con miel y mostaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza Dijon
2 2/3 cucharada (42g)
miel
2 2/3 cucharada (57g)
aceite
2/3 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon
1/3 taza (83g)
miel
1/3 taza (113g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 2/3 lbs (756g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.