

Meal Plan - Menú semanal paleo de 3400 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

3414 kcal ● 310g protein (36%) ● 192g fat (51%) ● 64g carbs (8%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

665 kcal, 25g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa



[Huevos con tomate y aguacate](#)
489 kcal



[Aguacate](#)
176 kcal

Aperitivos

410 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



[Carne seca de ternera](#)
110 kcal



[Huevos cocidos](#)
3 huevo(s)- 208 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

1185 kcal, 154g proteína, 7g carbohidratos netos, 57g grasa



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



[Pechuga de pollo básica](#)
24 onza(s)- 952 kcal

Cena

1150 kcal, 95g proteína, 24g carbohidratos netos, 67g grasa



[Coles de Bruselas asadas](#)
463 kcal



[Pavo molido básico](#)
14 2/3 onza- 688 kcal

Day 2

3385 kcal ● 301g protein (36%) ● 177g fat (47%) ● 106g carbs (12%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

665 kcal, 25g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa



[Huevos con tomate y aguacate](#)
489 kcal



[Aguacate](#)
176 kcal

Aperitivos

410 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



[Carne seca de ternera](#)
110 kcal



[Huevos cocidos](#)
3 huevo(s)- 208 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 143g proteína, 40g carbohidratos netos, 40g grasa



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
22 onza(s)- 814 kcal



[Boniatos asados con romero](#)
315 kcal

Cena

1180 kcal, 97g proteína, 31g carbohidratos netos, 69g grasa



[Caldo de huesos](#)
2 taza(s)- 81 kcal



[Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana](#)
1099 kcal

Day 3

3287 kcal 283g protein (34%) 158g fat (43%) 148g carbs (18%) 35g fiber (4%)

Desayuno

525 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 34g grasa

 Col rizada salteada
121 kcal

 Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal

Aperitivos

450 kcal, 12g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa

 Semillas de calabaza
183 kcal

 Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 143g proteína, 40g carbohidratos netos, 40g grasa

 Pechuga de pollo con limón y pimienta
22 onza(s)- 814 kcal

 Boniatos asados con romero
315 kcal

Cena

1180 kcal, 97g proteína, 31g carbohidratos netos, 69g grasa

 Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

 Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
1099 kcal

Day 4

3351 kcal 250g protein (30%) 184g fat (49%) 128g carbs (15%) 46g fiber (5%)

Desayuno

525 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 34g grasa

 Col rizada salteada
121 kcal

 Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal

Aperitivos

450 kcal, 12g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa

 Semillas de calabaza
183 kcal

 Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal

Almuerzo

1210 kcal, 85g proteína, 9g carbohidratos netos, 86g grasa

 Col rizada (collard) con ajo
279 kcal

 Alitas estilo búfalo
16 onza(s)- 934 kcal

Cena

1160 kcal, 123g proteína, 43g carbohidratos netos, 49g grasa

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

 Boniatos asados con romero
263 kcal

Day 5

3347 kcal ● 241g protein (29%) ● 193g fat (52%) ● 123g carbs (15%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

525 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 34g grasa



Col rizada salteada
121 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal

Aperitivos

500 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



Semillas de girasol
406 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 66g proteína, 40g carbohidratos netos, 78g grasa



Muslos de pollo paleo con champiñones
9 oz- 899 kcal



Gajos de batata
261 kcal

Cena

1160 kcal, 123g proteína, 43g carbohidratos netos, 49g grasa



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



Boniatos asados con romero
263 kcal

Day 6

3371 kcal ● 222g protein (26%) ● 229g fat (61%) ● 60g carbs (7%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

550 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Tostada de aguacate con tocino
4 rebanada(s)- 552 kcal

Aperitivos

500 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



Semillas de girasol
406 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
735 kcal

Cena

1195 kcal, 92g proteína, 21g carbohidratos netos, 78g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Zoodles de pollo al limón y ajo
670 kcal



Nueces
2/3 taza(s)- 481 kcal

Day 7

3371 kcal ● 222g protein (26%) ● 229g fat (61%) ● 60g carbs (7%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

550 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Tostada de aguacate con tocino
4 rebanada(s)- 552 kcal

Aperitivos

500 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



Semillas de girasol
406 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
735 kcal

Cena

1195 kcal, 92g proteína, 21g carbohidratos netos, 78g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Zoodles de pollo al limón y ajo
670 kcal



Nueces
2/3 taza(s)- 481 kcal

Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
24 grande (1200g)
- ☐ mantequilla
2 1/2 cda (36g)

Frutas y jugos

- ☐ kiwi
10 fruta (690g)
- ☐ aguacates
6 2/3 aguacate(s) (1340g)
- ☐ jugo de lima
8 1/3 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
1 pequeño (7 cm diá.) (132g)
- ☐ banana
4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (544g)
- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite
5 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
1 3/4 lbs (806g)
- ☐ tomates
16 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1989g)
- ☐ cebolla
1/4 taza, picada (65g)
- ☐ batatas
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
- ☐ kale (col rizada)
12 taza, picada (480g)
- ☐ ajo
10 diente(s) (30g)
- ☐ berza (hojas de col)
14 oz (397g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
9 1/2 lbs (4201g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
2 lb (907g)

Otro

- ☐ caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 lbs (454g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
5 1/3 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/2 lbs (212g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces de girasol
6 3/4 oz (191g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
8 rebanada(s) (80g)

- ☐ champiñones
6 oz (170g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
10 1/2 g (11g)
 - ☐ sal
1 1/3 oz (38g)
 - ☐ ajo en polvo
1 3/4 cdita (5g)
 - ☐ albahaca fresca
42 hojas (21g)
 - ☐ limón y pimienta
2 3/4 cda (19g)
 - ☐ romero, seco
1/4 oz (8g)
 - ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/3 cda (20g)
 - ☐ vinagre balsámico
6 cdita (mL)
 - ☐ polvo de chile
6 cdita (16g)
 - ☐ polvo de cebolla
5/8 cdita (2g)
 - ☐ tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
-

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.

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

Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

Para las 3 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
kale (col rizada)
6 taza, picada (240g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal ● 29g protein ● 24g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
1 taza, picada (180g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

kale (col rizada)
6 taza, picada (240g)
huevos
12 grande (600g)
tomates
3 taza, picada (540g)
romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
vinagre balsámico
6 cdita (mL)
agua
18 cda (mL)
aceite
3 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate con tocino

4 rebanada(s) - 552 kcal ● 18g protein ● 45g fat ● 4g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

tocino

4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

aguacates

2 aguacate(s) (402g)

tocino

8 rebanada(s) (80g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 24 onza(s)

aceite

1 1/2 cda (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

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.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s) - 814 kcal ● 140g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/2 cda (9g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

22 oz (616g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

2 3/4 cda (19g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 3/4 lbs (1232g)

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.

Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco

1/2 cda (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

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

Para las 2 comidas:

romero, seco

1 cda (3g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

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

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



ajo, picado

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

sal

1/4 cdita (1g)

aceite

7/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

14 oz (397g)

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

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Muslos de pollo paleo con champiñones

9 oz - 899 kcal ● 63g protein ● 69g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 oz

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

6 oz (170g)

agua

3/8 taza(s) (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbre las ligeramente con papel de aluminio; reserva.
6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(103g)

aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

ajo en polvo

5/6 cdita (3g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

tomates, en cubos

1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(205g)

aguacates, en cubos

1 2/3 aguacate(s) (335g)

jugo de lima

3 1/3 cda (mL)

cebolla

1/4 taza, picada (50g)

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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

735 kcal ● 86g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

jugo de lima

2 cda (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1 lb (454g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

jugo de lima

4 cda (mL)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

2 lb (907g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Carne seca de ternera

110 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 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.

Kiwi

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



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Helado de plátano

2 plátano - 268 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, cortado en rodajas y congelado
2 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (272g)

Para las 2 comidas:

banana, cortado en rodajas y congelado
4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (544g)

1. Añade las rodajas de plátano congeladas al procesador de alimentos o a la batidora y tritura. Raspa los lados según sea necesario y continúa batiendo hasta que los plátanos adquieran una consistencia cremosa, similar al helado.
 2. Sirve inmediatamente para una textura tipo soft-serve, o transfiere el helado de plátano a un recipiente y congela durante 1-2 horas para una textura más firme.
-

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Semillas de girasol

406 kcal  19g protein  32g fat  5g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
6 3/4 oz (191g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Kiwi

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



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi
6 fruta (414g)

- 1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Coles de Bruselas asadas

463 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 24g carbs ● 18g fiber



aceite de oliva
2 cda (mL)
coles de Bruselas
16 oz (454g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Pavo molido básico

14 2/3 onza - 688 kcal ● 82g protein ● 40g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 2/3 onza

aceite
2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
14 2/3 oz (416g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Caldo de huesos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de huesos de pollo
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

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

Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1099 kcal ● 79g protein ● 68g fat ● 31g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2/3 lbs (302g)
aceite de oliva
2 2/3 cda (mL)
jarabe de arce
2 2/3 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (10g)
nueces
5 1/3 cda, picado (37g)
manzanas, picado
1/2 pequeño (7 cm diá.) (66g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 taza (176g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/3 lbs (605g)
aceite de oliva
5 1/3 cda (mL)
jarabe de arce
5 1/3 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/3 cda (20g)
nueces
10 2/3 cda, picado (75g)
manzanas, picado
7/8 pequeño (7 cm diá.) (132g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
4 taza (352g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo 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).
3. 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.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Boniatos asados con romero

263 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco

3/8 cda (1g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

Para las 2 comidas:

romero, seco

5/6 cda (3g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Zoodles de pollo al limón y ajo

670 kcal ● 80g protein ● 33g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín, cortado en espiral

1 1/4 mediana (245g)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en trozos
del tamaño de un bocado**

3/4 lbs (336g)

aceite

5/8 cda (mL)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

polvo de cebolla

1/3 cdita (1g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

ajo, finamente picado

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

mantequilla

1 1/4 cda (18g)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en espiral

2 1/2 mediana (490g)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en trozos
del tamaño de un bocado**

1 1/2 lbs (672g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

jugo de limón

2 1/2 cda (mL)

polvo de cebolla

5/8 cdita (2g)

ajo en polvo

5/8 cdita (2g)

ajo, finamente picado

7 1/2 diente(s) (23g)

mantequilla

2 1/2 cda (36g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.

Nueces

2/3 taza(s) - 481 kcal ● 10g protein ● 45g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2/3 taza, sin cáscara (69g)

Para las 2 comidas:
nueces
1 1/2 taza, sin cáscara (138g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.
-