

Meal Plan - Menú semanal paleo de 1000 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

997 kcal ● 99g protein (40%) ● 40g fat (36%) ● 45g carbs (18%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal



[Durazno](#)

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

430 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



[Bol de pollo, brócoli y batata](#)

429 kcal

Almuerzo

345 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

6 onza(s)- 238 kcal

Day 2

947 kcal ● 98g protein (42%) ● 45g fat (43%) ● 25g carbs (10%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal



[Durazno](#)

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteína, 5g carbohidratos netos, 16g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)

2 taza(s)- 140 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

6 onza(s)- 222 kcal

Almuerzo

360 kcal, 41g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

6 oz- 300 kcal



[Arroz de coliflor](#)

1 taza(s)- 61 kcal

Day 3

1029 kcal ● 94g protein (36%) ● 52g fat (45%) ● 35g carbs (13%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Pistachos
188 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

360 kcal, 41g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
6 oz- 300 kcal



Arroz de coliflor
1 taza(s)- 61 kcal

Cena

415 kcal, 40g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Bol de carne, brócoli y batata
385 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 4

961 kcal ● 105g protein (44%) ● 31g fat (29%) ● 51g carbs (21%) ● 16g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Pistachos
188 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

305 kcal, 43g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



Guisantes sugar snap
82 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
6 onza(s)- 224 kcal

Cena

400 kcal, 49g proteína, 37g carbohidratos netos, 3g grasa



Puré de batata
183 kcal



Camarones con lima y cajún
8 onza(s)- 215 kcal

Day 5

1021 kcal ● 126g protein (49%) ● 43g fat (38%) ● 21g carbs (8%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s)- 232 kcal

Cena

400 kcal, 57g proteína, 9g carbohidratos netos, 13g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal

Almuerzo

380 kcal, 47g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



Rosbif

330 kcal



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal

Day 6

1022 kcal ● 95g protein (37%) ● 48g fat (43%) ● 42g carbs (16%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s)- 232 kcal

Cena

355 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 20g grasa



Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal



Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal

Almuerzo

420 kcal, 31g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal



Estofado inglés (scouse)

309 kcal

Day 7

1022 kcal ● 95g protein (37%) ● 48g fat (43%) ● 42g carbs (16%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Muffins paleo de desayuno
2 muffin(s)- 232 kcal

Cena

355 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 20g grasa



Arroz de coliflor
1 taza(s)- 61 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Almuerzo

420 kcal, 31g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
2 taza(s)- 110 kcal



Estofado inglés (scouse)
309 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
17 1/2 oz (496g)
- ☐ batatas
2 1/4 batata, 12,5 cm de largo (473g)
- ☐ tomates
12 tomates cherry (204g)
- ☐ kale (col rizada)
4 1/2 taza, picada (180g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (195g)
- ☐ pimiento rojo
3/4 taza, picada (112g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)
- ☐ repollo
1 taza, picada (89g)
- ☐ zanahorias
1 grande (72g)
- ☐ patatas
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ limón y pimienta
3/8 cda (3g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cda (3g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/2 lbs (1071g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
13 mediana (564g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)
- ☐ limas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

Otro

- ☐ coliflor congelada
4 taza (454g)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos
6 oz (170g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)
- ☐ asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)
- ☐ carne para estofado de res, cruda
1/2 lbs (227g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ bacalao, crudo
1 lbs (453g)

Productos de cerdo

- ☐ jamón cocido
6 oz sin hueso (170g)

Bebidas

☐ agua
1 1/2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)

☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Bate los huevos 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 huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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 5, día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s) - 232 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jamón cocido, desmenuzado

2 oz sin hueso (57g)

agua

1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

cebolla

4 cucharada, picada (40g)

pimiento rojo

4 cucharada, picada (37g)

huevos

2 mediana (88g)

Para las 3 comidas:

jamón cocido, desmenuzado

6 oz sin hueso (170g)

agua

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

cebolla

3/4 taza, picada (120g)

pimiento rojo

3/4 taza, picada (112g)

huevos

6 mediana (264g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase los moldes para muffins o colóqueles cápsulas de papel (para el número de moldes a engrasar, consulte los detalles de porciones de la receta arriba).
2. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle el jamón, el pimiento, la cebolla, la sal, la pimienta negra y el agua con los huevos batidos. Vierta la mezcla de huevo de manera uniforme en los moldes para muffins preparados.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los muffins estén firmes en el centro, de 18 a 20 minutos.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal  4g protein  7g fat  3g carbs  4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

- aceite de oliva**
1 1/2 cdita (mL)
- brócoli congelado**
1 1/2 taza (137g)
- sal**
3/4 pizca (0g)
- pimienta negra**
3/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Pechuga de pollo básica

6 onza(s) - 238 kcal  38g protein  10g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

3/8 cda (mL)

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

6 oz (168g)

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

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

6 hojas (3g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

polvo de chile

1 cdita (3g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

aceitunas verdes

6 grande (26g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

polvo de chile

2 cdita (5g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

coliflor congelada

1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

coliflor congelada

2 taza (227g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

6 onza(s) - 224 kcal ● 38g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

Filetes de pechuga de pollo, crudos
6 oz (170g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Estufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

asado de punta de pierna

1/4 asado (190g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).
Corta en lonchas y sirve.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

kale (col rizada)

4 taza, picada (160g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Estofado inglés (scouse)

309 kcal ● 28g protein ● 9g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
salsa Worcestershire
1/4 cda (mL)
caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
repollo, picado
1/2 taza, picada (45g)
zanahorias, picado
1/2 grande (36g)
cebolla, picado
1/4 grande (38g)
carne para estofado de res, cruda
4 oz (113g)
patatas, cortado en trozos
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.)
(107g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
repollo, picado
1 taza, picada (89g)
zanahorias, picado
1 grande (72g)
cebolla, picado
1/2 grande (75g)
carne para estofado de res, cruda
1/2 lbs (227g)
patatas, cortado en trozos
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y cocina hasta que esté tierna, 5-7 minutos.
2. Añade la carne para guisar con un poco de sal y pimienta y cocina hasta que la carne esté dorada por todos lados.
3. Añade las zanahorias y la col y cocina, removiendo de vez en cuando, durante 3-5 minutos.
4. Incorpora las patatas, el caldo y la salsa Worcestershire. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapado, de 30 minutos a 2 horas. El guiso estará listo cuando la carne esté cocida y las verduras tiernas; cuanto más tiempo lo dejes cocer a fuego lento, más tierno y sabroso quedará.
5. Sazona al gusto con sal y pimienta y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Bol de pollo, brócoli y batata

429 kcal ● 44g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



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

6 oz (168g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

3/4 batata, 12,5 cm de largo (158g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

brócoli congelado

3/8 paquete (107g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta al gusto.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s) - 222 kcal ● 38g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

limón y pimienta

3/8 cda (3g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (168g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Bol de carne, brócoli y batata

385 kcal ● 39g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



aceite

1/2 cdita (mL)

carne molida de res (93% magra)

6 oz (170g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite y sazone con pimentón y un poco de sal/pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna la carne, el brócoli y las batatas. Sirva con sal y pimienta adicional.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



batatas

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

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.

Camarones con lima y cajún

8 onza(s) - 215 kcal ● 46g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limas, exprimido

1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

condimento cajún

1/2 cda (3g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

1. Mezcla el condimento cajún, el jugo de lima y el aceite en una bolsa de plástico con cierre. Añade los camarones, cubre con la marinada, exprime el exceso de aire y sella la bolsa. Marina en el frigorífico durante 20 minutos.
2. Saca los camarones de la marinada y sacude el exceso. Desecha la marinada restante.
3. Cocina los camarones en la parrilla o en una sartén hasta que estén de color rosa brillante por fuera y el interior ya no sea transparente, unos 2-3 minutos por lado.
4. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

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.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

coliflor congelada

1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

coliflor congelada

2 taza (227g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

1 lbs (453g)

aceite de oliva

2 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.