

Meal Plan - Menú semanal paleo de 1200 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

1166 kcal ● 94g protein (32%) ● 62g fat (48%) ● 43g carbs (15%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)

160 kcal

Almuerzo

500 kcal, 41g proteína, 31g carbohidratos netos, 21g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

6 onza(s)- 238 kcal



[Boniatos asados con romero](#)

263 kcal

Cena

505 kcal, 46g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



[Seekh de pollo paquistaní](#)

4 porciones- 474 kcal



[Judías verdes](#)

32 kcal

Day 2

1166 kcal ● 94g protein (32%) ● 62g fat (48%) ● 43g carbs (15%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)

160 kcal

Almuerzo

500 kcal, 41g proteína, 31g carbohidratos netos, 21g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

6 onza(s)- 238 kcal



[Boniatos asados con romero](#)

263 kcal

Cena

505 kcal, 46g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



[Seekh de pollo paquistaní](#)

4 porciones- 474 kcal



[Judías verdes](#)

32 kcal

Day 3

1183 kcal ● 115g protein (39%) ● 55g fat (42%) ● 44g carbs (15%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal

Almuerzo

485 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

535 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Puré de batata
183 kcal



Filete de atún sellado sencillo
8 oz- 353 kcal

Day 4

1236 kcal ● 117g protein (38%) ● 59g fat (43%) ● 45g carbs (15%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Almuerzo

485 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

535 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Puré de batata
183 kcal



Filete de atún sellado sencillo
8 oz- 353 kcal

Day 5

1138 kcal ● 116g protein (41%) ● 53g fat (42%) ● 33g carbs (12%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

215 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Almuerzo

495 kcal, 55g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Gajos de batata
130 kcal



Judías verdes
63 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
8 onza(s)- 299 kcal

Cena

435 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Day 6

1175 kcal ● 122g protein (42%) ● 53g fat (41%) ● 35g carbs (12%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

495 kcal, 55g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Gajos de batata
130 kcal



Judías verdes
63 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
8 onza(s)- 299 kcal

Cena

435 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Day 7

1179 kcal ● 93g protein (31%) ● 67g fat (51%) ● 33g carbs (11%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Cena

525 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 22g grasa



Verduras mixtas
1 1/2 taza(s)- 146 kcal



Salchicha de pollo
3 unidad- 381 kcal

Almuerzo

405 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 28g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
1 wrap(s)- 220 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Grasas y aceites

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

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 3/4 lbs (1243g)
- ☐ pollo molido, crudo
1 lbs (454g)

Especias y hierbas

- ☐ romero, seco
5/6 cda (3g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ jengibre molido
1 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo
1/2 cda (3g)
- ☐ coriandro molido
1/2 cda (3g)
- ☐ comino molido
1/2 cda (3g)
- ☐ albahaca fresca
2 hojas (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ cebolla
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (140g)
- ☐ cilantro fresco
1 taza (16g)
- ☐ judías verdes congeladas
4 taza (484g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
6 grande (300g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (385g)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)
- ☐ frambuesas
1 1/3 taza (164g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ filetes de atún aleta amarilla, crudos
1 lbs (453g)

Otro

- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos
1 lbs (454g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
8 rebanada(s) (80g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharadita (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de pollo, cocida
3 salchicha (252g)

- ☐ **pimiento**
1 1/2 cucharada, en cubos (14g)
 - ☐ **espinaca fresca**
8 taza(s) (240g)
 - ☐ **tomates**
1 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (128g)
 - ☐ **lechuga romana**
1 hoja exterior (28g)
 - ☐ **mezcla de verduras congeladas**
1 1/2 taza (203g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/2 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

pimiento

1/2 cucharada, en cubos (5g)

cebolla

1/2 cda picada (5g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

sal

1 1/2 pizca (1g)

huevos

3 grande (150g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

pimiento

1 1/2 cucharada, en cubos (14g)

cebolla

1 1/2 cda picada (15g)

aguacates, picado

3/4 aguacate(s) (151g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/4 diente (1g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

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.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

tocino

8 rebanada(s) (80g)

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.

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (168g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

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.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal ● 40g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, picado y cocido**

6 oz (170g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

aceite

1 cdita (mL)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, picado y cocido**

3/4 lbs (340g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

aceite

2 cdita (mL)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

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.

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

8 onza(s) - 299 kcal ● 50g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Filetes de pechuga de pollo, crudos
1/2 lbs (227g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

Filetes de pechuga de pollo, crudos
1 lbs (454g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. \n\nEstufa: 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 7

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharadita de tomates cherry (12g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
4 oz (113g)
aceite
1/6 cda (mL)
lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharadita (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aguacates, picado
1/6 aguacate(s) (34g)

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.

Nueces pacanas
1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Seekh de pollo paquistaní

4 porciones - 474 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre molido
1/2 cdita (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
huevos
1/2 grande (25g)
curry en polvo
1/4 cda (2g)
coriandro molido
1/4 cda (1g)
comino molido
1/4 cda (2g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
cilantro fresco, picado
1/2 taza (8g)
pollo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

jengibre molido
1 cdita (2g)
sal
1 cdita (6g)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
huevos
1 grande (50g)
curry en polvo
1/2 cda (3g)
coriandro molido
1/2 cda (3g)
comino molido
1/2 cda (3g)
cebolla, cortado en cubos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
cilantro fresco, picado
1 taza (16g)
pollo molido, crudo
1 lbs (454g)

1. Añade todos los ingredientes excepto el aceite a un bol grande y mezcla con las manos. Ten cuidado de no mezclar en exceso.
2. Forma largas porciones (para un tamaño de ración exacto, haz el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
3. Calienta una sartén grande con aceite a fuego medio. Añade las porciones y fríe durante unos 5-7 minutos por cada lado hasta que estén cocidas. Sirve.

Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Puré de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:
batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Filete de atún sellado sencillo

8 oz - 353 kcal ● 55g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**filetes de atún aleta amarilla,
crudos**
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**filetes de atún aleta amarilla,
crudos**
1 lbs (453g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo con balsámico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

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

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.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salchicha de pollo

3 unidad - 381 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 unidad

salchicha de pollo, cocida
3 salchicha (252g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

