

Meal Plan - Menú semanal paleo de 1400 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

1409 kcal 130g protein (37%) 71g fat (45%) 38g carbs (11%) 24g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 29g proteína, 22g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Aperitivos

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

440 kcal, 59g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Tilapia frita en sartén
10 onza(s)- 372 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal

Cena

465 kcal, 34g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de atún con aguacate
327 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Day 2

1353 kcal 138g protein (41%) 61g fat (41%) 40g carbs (12%) 22g fiber (6%)

Desayuno

255 kcal, 29g proteína, 22g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Aperitivos

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

440 kcal, 59g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Tilapia frita en sartén
10 onza(s)- 372 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal

Cena

410 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 19g grasa



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



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

Day 3

1414 kcal ● 95g protein (27%) ● 76g fat (49%) ● 70g carbs (20%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol
226 kcal

Almuerzo

475 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 23g grasa



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
152 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Cena

435 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz de coliflor
1 1/2 taza(s)- 91 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Pechuga de pollo básica
6 onza(s)- 238 kcal

Day 4

1366 kcal ● 95g protein (28%) ● 79g fat (52%) ● 46g carbs (13%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol
226 kcal

Almuerzo

430 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
1 wrap(s)- 316 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

435 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz de coliflor
1 1/2 taza(s)- 91 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Pechuga de pollo básica
6 onza(s)- 238 kcal

Desayuno

275 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol

226 kcal

Almuerzo

435 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal



Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal

Cena

450 kcal, 36g proteína, 10g carbohidratos netos, 27g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal

Desayuno

275 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

195 kcal, 22g proteína, 21g carbohidratos netos, 2g grasa



Carne seca de ternera

146 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Almuerzo

435 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal



Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 kcal

Cena

450 kcal, 36g proteína, 10g carbohidratos netos, 27g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal

Day 7

1353 kcal ● 125g protein (37%) ● 54g fat (36%) ● 72g carbs (21%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino
167 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

195 kcal, 22g proteína, 21g carbohidratos netos, 2g grasa



Carne seca de ternera
146 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Almuerzo

455 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 6g grasa



Puré de batata
183 kcal



Lomo de cerdo
9 1/3 oz- 273 kcal

Cena

425 kcal, 31g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
412 kcal

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ atún enlatado
3/4 lata (129g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ albahaca fresca
6 hojas (3g)
- ☐ polvo de chile
1 cdita (3g)
- ☐ mostaza
1 cdita (5g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
2/3 cdita (2g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
9 taza (819g)
- ☐ cebolla
1/6 pequeña (13g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (223g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
- ☐ pimienta
2 grande (328g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ apio crudo
1/6 manojo (89g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ ghee
2 cdita (9g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceitunas verdes
6 grande (26g)
- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ manzanas
3/8 mediano (7,5 cm diá.) (68g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
6 3/4 cucharada (57g)
- ☐ nueces de girasol
1/4 lbs (106g)
- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
25 1/2 oz (719g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)

Salchichas y fiambres

- ☐ roast beef loncheado
4 oz (113g)

Dulces

- ☐ miel
2 cdita (14g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)
- ☐ tocino
2 rebanada(s) (20g)

☐ polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

☐ solomillo de cerdo, crudo
9 1/3 oz (264g)

Cereales para el desayuno

☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
2/3 taza(s) (54g)

Aperitivos

☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

Otro

☐ mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)

☐ mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)

☐ coliflor congelada
5 taza (567g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/3 taza(s) (27g)
mezcla de frutos rojos congelados
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
2/3 taza(s) (54g)
mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Desayuno 3 [  ](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

167 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

1 grande (50g)

aguacates

1/6 aguacate(s) (34g)

tocino

2/3 rebanada(s) (7g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

Para las 3 comidas:

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

tocino

2 rebanada(s) (20g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que est   completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y a    elo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Tilapia frita en sartén

10 onza(s) - 372 kcal  56g protein  16g fat  1g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tilapia, cruda
10 oz (280g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal  3g protein  5g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

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 sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 2

Comer los día 3

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal  5g protein  16g fat  10g carbs  1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

152 kcal  20g protein  7g fat  2g carbs  1g fiber



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

3 oz (85g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

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.

Plátano

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

Rinde 1 plátano(s)

banana

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



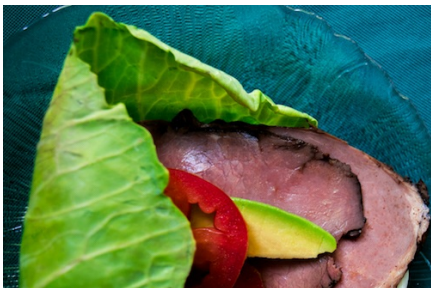
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

1 wrap(s) - 316 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 wrap(s)

tomates, cortado en cubitos

1/2 tomate ciruela (31g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

roast beef loncheado

4 oz (113g)

mostaza

1 cdita (5g)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

1. Arme el wrap a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal 1g protein 9g fat 5g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras
2 grande (328g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal 32g protein 14g fat 0g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Lomo de cerdo

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 oz

solomillo de cerdo, crudo

9 1/3 oz (264g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazona con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Semillas de girasol

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



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
1/4 lbs (106g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
atún enlatado
3/4 lata (129g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2

Comer los día 2

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 6 oz

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)

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.

Ensalada sencilla de col rizada

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



Rinde 2 taza(s)

aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

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

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s) - 91 kcal  2g protein  7g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cdita (mL)
coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
coliflor congelada
3 taza (340g)

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

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 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 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
brócoli congelado
4 taza (364g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 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.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal ● 31g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
agua
1/2 cda (mL)
condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
miel
1 cdita (7g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
5 oz (142g)
ghee
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
agua
1 cda (mL)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
miel
2 cdita (14g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)
ghee
2 cdita (9g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Palitos de apio

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



Rinde 2 tallo(s) de apio

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

412 kcal ● 31g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
1/4 lbs (128g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
apio crudo
1 1/2 cucharada, picado (9g)
manzanas, finamente picado
3/8 mediano (7,5 cm diá.) (68g)
aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.