

Meal Plan - Menú semanal paleo de 1500 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

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



[Batido de proteína de fresa y plátano](#)

1/2 batido(s)- 194 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



[Palitos de zanahoria](#)

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



[Chips de jamón con salsa](#)

6 loncha(s)- 157 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



[Wrap de lechuga club de jamón](#)

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



[Plátano](#)

1 plátano(s)- 117 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

10 2/3 onza(s)- 423 kcal



[Tomates salteados con ajo y hierbas](#)

64 kcal

Day 2

1483 kcal ● 145g protein (39%) ● 58g fat (35%) ● 71g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



[Batido de proteína de fresa y plátano](#)

1/2 batido(s)- 194 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

225 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



[Palitos de zanahoria](#)

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



[Chips de jamón con salsa](#)

6 loncha(s)- 157 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



[Wrap de lechuga club de jamón](#)

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



[Plátano](#)

1 plátano(s)- 117 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

10 2/3 onza(s)- 423 kcal



[Tomates salteados con ajo y hierbas](#)

64 kcal

Day 3

1450 kcal ● 107g protein (29%) ● 69g fat (43%) ● 64g carbs (18%) ● 35g fiber (10%)

Desayuno

240 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal

Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Uvas

58 kcal

Almuerzo

485 kcal, 63g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Lomo de cerdo

9 1/3 oz- 273 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Ensalada de atún con aguacate

218 kcal

Day 4

1450 kcal ● 107g protein (29%) ● 69g fat (43%) ● 64g carbs (18%) ● 35g fiber (10%)

Desayuno

240 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal

Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Uvas

58 kcal

Almuerzo

485 kcal, 63g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Lomo de cerdo

9 1/3 oz- 273 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Ensalada de atún con aguacate

218 kcal

Day 5

1514 kcal ● 109g protein (29%) ● 82g fat (49%) ● 65g carbs (17%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

240 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal

Aperitivos

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Helado de plátano

1 plátano- 134 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Almuerzo

505 kcal, 53g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal

Cena

515 kcal, 44g proteína, 3g carbohidratos netos, 35g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz- 410 kcal

Day 6

1483 kcal ● 149g protein (40%) ● 72g fat (44%) ● 45g carbs (12%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Claros de huevo revueltas

182 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Helado de plátano

1 plátano- 134 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Almuerzo

510 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Alitas estilo búfalo

8 onza(s)- 467 kcal



Guisantes sugar snap

41 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Bacalao estilo cajún

15 onza(s)- 468 kcal

Day 7

1483 kcal ● 149g protein (40%) ● 72g fat (44%) ● 45g carbs (12%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Claras de huevo revueltas
182 kcal



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

Aperitivos

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Helado de plátano
1 plátano- 134 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Almuerzo

510 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Alitas estilo búfalo
8 onza(s)- 467 kcal



Guisantes sugar snap
41 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal



Bacalao estilo cajún
15 onza(s)- 468 kcal

Frutas y jugos

- ☐ banana
6 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (762g)
- ☐ fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ nectarina
6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
1 1/4 oz (37g)
- ☐ agua
2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/4 lbs (119g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 1/2 oz (74g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Otro

- ☐ cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cda (3g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- ☐ harina de almendra
1 cda (7g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 lbs (454g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
12 mediana (732g)
- ☐ tomates
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (284g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
6 cda (108g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
21 3/4 oz (616g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/3 lbs (597g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- ☐ condimento cajún
10 cdita (23g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)
- ☐ bacalao, crudo
30 oz (850g)

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
18 2/3 oz (529g)
- ☐ paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

Productos lácteos y huevos

☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (126g)

☐ lechuga romana
3 hoja exterior (84g)

☐ apio crudo
7 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (280g)

☐ brócoli congelado
11 1/2 taza (1047g)

☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)

☐ claras de huevo
1 1/2 taza (365g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, congelado, pelado y en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

agua

1 cda (mL)

almendras

5 almendra (6g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

Para las 2 comidas:

banana, congelado, pelado y en rodajas

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

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

agua

2 cda (mL)

almendras

10 almendra (12g)

fresas congeladas

1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

cubitos de hielo

1 taza(s) (140g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

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 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal  3g protein  1g fat  25g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado
6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Apio con mantequilla de almendra

100 kcal  3g protein  8g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mantequilla de almendra
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
mantequilla de almendra
1 1/2 oz (43g)

1. Lava el apio y córtalo al largo deseado.
2. Unta mantequilla de almendra a lo largo del centro.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Claras de huevo revueltas

182 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

claras de huevo

3/4 taza (182g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

claras de huevo

1 1/2 taza (365g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

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 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Wrap de lechuga club de jamón

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal  32g protein  17g fat  8g carbs  8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- tomates**
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
- aguacates, en rodajas**
3/8 aguacate(s) (75g)
- cebolla**
6 rodajas finas (54g)
- fiambres de jamón**
6 oz (170g)
- lechuga romana**
1 1/2 hoja exterior (42g)
- mostaza Dijon**
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

- tomates**
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
- aguacates, en rodajas**
3/4 aguacate(s) (151g)
- cebolla**
12 rodajas finas (108g)
- fiambres de jamón**
3/4 lbs (340g)
- lechuga romana**
3 hoja exterior (84g)
- mostaza Dijon**
1 1/2 cda (23g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Plátano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

- banana**
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3 cdita (mL)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

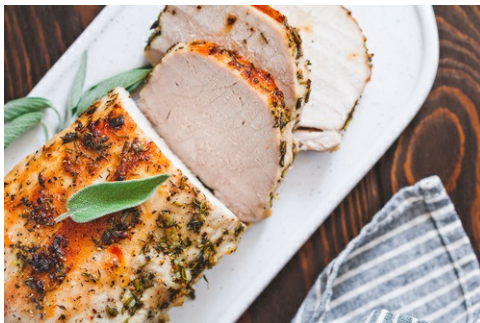
Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 cdita (mL)
brócoli congelado
6 taza (546g)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 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.

Lomo de cerdo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

solomillo de cerdo, crudo
18 2/3 oz (529g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

aceite

3/8 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Chips de jamón con salsa

6 loncha(s) - 157 kcal ● 24g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
3 cda (54g)
fiambres de jamón
6 rebanada (138g)

Para las 2 comidas:

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
6 cda (108g)
fiambres de jamón
12 rebanada (276g)

1. Corta el jamón en trozos del tamaño de un bocado.
2. Cocínalo en la tostadora a 400°F (200°C) o puedes freírlo en una sartén con spray antiadherente.
3. Cocina hasta que los bordes empiecen a dorarse y el jamón se vuelva más firme, unos 6 minutos.
4. Retira del horno y deja enfriar. Se endurecerán más al enfriarse.
5. Sirve con salsa.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal  6g protein  10g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cda (3g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Uvas

58 kcal  1g protein  0g fat  9g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Helado de plátano

1 plátano - 134 kcal  2g protein  0g fat  28g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, cortado en rodajas y congelado

1 grande (20.3 a 22.5 cm de largo)
(136g)

Para las 3 comidas:

banana, cortado en rodajas y congelado

3 grande (20.3 a 22.5 cm de largo)
(408g)

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.

Semillas de girasol

120 kcal  6g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

condimento italiano

1/8 cda (1g)

tomates

1/4 pinta, tomates cherry (75g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (149g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
3 1/2 mediana (214g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
7 mediana (427g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

tomates

2 cucharada, picada (23g)

atún enlatado

1/2 lata (86g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

1/4 pequeña (18g)

tomates

4 cucharada, picada (45g)

atún enlatado

1 lata (172g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bacalao estilo cajún

15 onza(s) - 468 kcal ● 77g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 1/2 cdita (mL)
condimento cajún
5 cdita (11g)
bacalao, crudo
15 oz (425g)

Para las 2 comidas:

aceite
5 cdita (mL)
condimento cajún
10 cdita (23g)
bacalao, crudo
30 oz (850g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
 2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
 3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
 4. Deja reposar un par de minutos y sirve.
-