

Meal Plan - Menú semanal paleo de 1700 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

1686 kcal ● 118g protein (28%) ● 100g fat (54%) ● 59g carbs (14%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 19g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Aperitivos

250 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Carne seca de ternera

73 kcal

Almuerzo

550 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



Tilapia al grill

8 oz- 340 kcal



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal

Cena

515 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal

Day 2

1796 kcal ● 129g protein (29%) ● 85g fat (43%) ● 100g carbs (22%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 19g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Aperitivos

250 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Carne seca de ternera

73 kcal

Almuerzo

585 kcal, 36g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal



Pastel de pollo y judías verdes

414 kcal

Cena

590 kcal, 63g proteína, 21g carbohidratos netos, 25g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal



Ensalada de tomate y pepino

141 kcal

Day 3

1706 kcal ● 123g protein (29%) ● 87g fat (46%) ● 84g carbs (20%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

265 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal

Almuerzo

585 kcal, 36g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal



Pastel de pollo y judías verdes

414 kcal

Cena

590 kcal, 63g proteína, 21g carbohidratos netos, 25g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal



Ensalada de tomate y pepino

141 kcal

Day 4

1679 kcal ● 118g protein (28%) ● 103g fat (55%) ● 45g carbs (11%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

265 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal

Almuerzo

600 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo con cilantro y lima

3 onza(s) de pollo- 119 kcal



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate

545 kcal

Day 5

1679 kcal ● 118g protein (28%) ● 103g fat (55%) ● 45g carbs (11%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

265 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal



Apio con mantequilla de almendra

100 kcal

Almuerzo

600 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo con cilantro y lima

3 onza(s) de pollo- 119 kcal



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate

545 kcal

Day 6

1651 kcal ● 133g protein (32%) ● 86g fat (47%) ● 69g carbs (17%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

320 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

140 kcal, 1g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Chips de plátano macho

75 kcal



Compota de manzana

57 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Almuerzo

565 kcal, 66g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 42g grasa



Fideos de calabacín con parmesano

227 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal



Pimientos y cebollas salteados

31 kcal

Day 7

1651 kcal ● 133g protein (32%) ● 86g fat (47%) ● 69g carbs (17%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

320 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
256 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

140 kcal, 1g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Chips de plátano macho
75 kcal



Compota de manzana
57 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Almuerzo

565 kcal, 66g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 42g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
227 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal



Pimientos y cebollas salteados
31 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (919g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (778g)
- ☐ zanahorias
18 grande (1296g)
- ☐ berenjena
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
- ☐ cebolla morada
1 pequeña (70g)
- ☐ apio crudo
7 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (307g)
- ☐ judías verdes frescas
1/3 lbs (151g)
- ☐ batatas
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (111g)
- ☐ cilantro fresco
1/8 manojo (5g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ calabacín
4 1/2 mediana (882g)
- ☐ pimiento
1 1/2 grande (231g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/8 fl oz (mL)
- ☐ durazno
9 mediano (6,8 cm diá.) (1350g)
- ☐ aceitunas verdes
18 grande (79g)
- ☐ jugo de lima
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ albahaca fresca
18 hojas (9g)
- ☐ polvo de chile
3 cdita (8g)
- ☐ tomillo, seco
5/6 cdita, hojas (1g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
- ☐ atún enlatado
2 1/2 lata (430g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso parmesano
2 1/2 cda (13g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (75g)
- ☐ mantequilla de almendra
1 1/2 oz (43g)

Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)
- ☐ chips de plátano macho
1 oz (28g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 3/4 lbs (1240g)
- ☐ pollo molido, crudo
2/3 lbs (302g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)

- ☐ salsa para marinar
10 cucharada (mL)

Otro

- ☐ pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (282g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa Worcestershire
1 1/3 cdita (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
14 rebanada(s) (140g)
 - ☐ tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

2 cdita (mL)

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(120g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

4 cdita (mL)

berenjena

4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(240g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

tocino

12 rebanada(s) (120g)

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.

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 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

1/2 taza, picada (75g)

huevos

2 grande (100g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

1 rebanada(s) (10g)

cebolla

2 cucharada, picada (20g)

Para las 2 comidas:

pimiento

1 taza, picada (149g)

huevos

4 grande (200g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

cebolla

4 cucharada, picada (40g)

1. Bate los huevos con cebolla, pimientos, tocino y algo de sal y pimienta 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 huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 cucharada (mL)

tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal  6g protein  6g fat  17g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(82g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (53g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

1 1/3 pepino (21 cm) (401g)

tomates, en cubos

1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(164g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 paquete (155 g) (207g)

apio crudo, troceado

2 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (107g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Pastel de pollo y judías verdes

414 kcal  30g protein  17g fat  29g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/3 cda (mL)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

salsa Worcestershire

2/3 cdita (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, hojas (0g)

pollo molido, crudo

1/3 lbs (151g)

judías verdes frescas, recortado

2 2/3 oz (76g)

batatas, pelado y cortado en

cubos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

aceite

2/3 cda (mL)

caldo de verduras

1/3 taza(s) (mL)

salsa Worcestershire

1 1/3 cdita (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

pollo molido, crudo

2/3 lbs (302g)

judías verdes frescas, recortado

1/3 lbs (151g)

batatas, pelado y cortado en

cubos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo
(280g)

1. Sumerge los cubos de batata en agua con sal en una cacerola grande y lleva a ebullición. Reduce a fuego lento y cuece hasta que estén tiernas, unos 8-10 minutos. Escúrrelas y vuelve a ponerlas en la cacerola. Machaca hasta obtener un puré suave. Sazona con sal y pimienta y reserva.
 2. Mientras tanto, calienta solo la mitad del aceite en una sartén grande apta para horno a fuego medio. Añade las judías verdes, tapa y cocina hasta que estén tiernas, unos 5 minutos. Pasa las judías verdes a un plato y reserva.
 3. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el pollo molido y cocina, desmenuzándolo con una cuchara. Una vez dorado, añade el caldo, la salsa Worcestershire y el tomillo. Remueve para combinar.
 4. Lleva la mezcla de pollo a ebullición suave y cocina a fuego lento hasta que la salsa reduzca ligeramente. Incorpora las judías verdes. Sazona con sal y pimienta.
 5. Cubre el relleno con el puré de batata y extiéndelo para cubrir. Gratina hasta que el relleno burbujee y la batata esté dorada. Sirve.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo con cilantro y lima

3 onza(s) de pollo - 119 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

1/8 manojo (2g)

ajo, finamente picado

1/4 diente(s) (1g)

aceite

1/8 cda (mL)

jugo de lima

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

1/8 manojo (5g)

ajo, finamente picado

1/2 diente(s) (2g)

aceite

1/4 cda (mL)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

1. Combina el aceite, el ajo, un poco de sal, la mitad del jugo de lima y la mitad del cilantro en un bol grande y mezcla. Añade el pollo y mezcla para que se impregne (opcional: cubre el bol y deja marinar el pollo de 1 hora hasta toda la noche).
2. Calienta una sartén o plancha a fuego medio-alto y cocina el pollo aproximadamente 5 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido y ya no esté rosado por dentro.
3. Retira el pollo de la sartén y espolvorea el resto del jugo de lima y el cilantro. Sirve.

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

calabacín

1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

4 rebanada(s) (113g)

calabacín

2 mediana (392g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
6 grande (432g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar
5 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar
10 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/4 lbs (560g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerar y marinar al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)
aceite
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
8 grande (576g)
aceite
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Carne seca de ternera

73 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
3 cucharada (25g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos
1/2 taza (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips de plátano macho

75 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano macho
1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal ● 40g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



tomates, cortado en gajos

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pepino, en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

pollo rostizado, cocido

6 oz (170g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
 2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
 3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

9 hojas (5g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

polvo de chile

1 1/2 cdita (4g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

aceitunas verdes

9 grande (40g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

tomates

9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

polvo de chile

3 cdita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tomates

18 tomates cherry (306g)

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 de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1 pequeña (70g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, cortado en rodajas finas

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

tomates

5 cucharada, picada (56g)

atún enlatado

1 1/4 lata (215g)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

5/8 pequeña (44g)

tomates

10 cucharada, picada (113g)

atún enlatado

2 1/2 lata (430g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/4 aguacate(s) (251g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con parmesano

227 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano

1 1/4 cda (6g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

calabacín

1 1/4 mediana (245g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

2 1/2 cda (13g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

calabacín

2 1/2 mediana (490g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
jugo de lima
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
jugo de lima
2 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)

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

Pimientos y cebollas salteados

31 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/8 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pimiento, cortado en tiras
1/4 grande (41g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/4 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimiento, cortado en tiras
1/2 grande (82g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.