

Meal Plan - Menú semanal paleo de 2500 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

2495 kcal ● 250g protein (40%) ● 94g fat (34%) ● 128g carbs (21%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 22g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)
287 kcal



[Mandarina](#)
4 mandarina(s)- 156 kcal

Aperitivos

375 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos rellenos de aguacate](#)
2 huevo(s)- 257 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

845 kcal, 140g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
22 onza(s)- 814 kcal



[Pimientos y cebollas salteados](#)
31 kcal

Cena

830 kcal, 73g proteína, 64g carbohidratos netos, 25g grasa



[Ensalada mixta](#)
61 kcal



[Estofado inglés \(scouse\)](#)
772 kcal

Day 2

2456 kcal ● 185g protein (30%) ● 126g fat (46%) ● 114g carbs (19%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 22g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)
287 kcal



[Mandarina](#)
4 mandarina(s)- 156 kcal

Aperitivos

375 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos rellenos de aguacate](#)
2 huevo(s)- 257 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

835 kcal, 39g proteína, 24g carbohidratos netos, 60g grasa



[Fideos de calabacín al ajo](#)
367 kcal



[Salmón y verduras en una sola olla](#)
5 oz salmón- 468 kcal

Cena

805 kcal, 109g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tilapia al horno al estilo italiano](#)
18 oz- 734 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)
71 kcal

Day 3

2493 kcal ● 199g protein (32%) ● 119g fat (43%) ● 123g carbs (20%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 22g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino
287 kcal



Mandarina
4 mandarina(s)- 156 kcal

Aperitivos

380 kcal, 8g proteína, 46g carbohidratos netos, 15g grasa



Pistachos
188 kcal



Compota de manzana
57 kcal



Helado de plátano
1 plátano- 134 kcal

Almuerzo

865 kcal, 60g proteína, 13g carbohidratos netos, 59g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 233 kcal



Wrap de lechuga con pavo, tocino y aguacate
2 wrap(s)- 633 kcal

Cena

805 kcal, 109g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



Tilapia al horno al estilo italiano
18 oz- 734 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Day 4

2494 kcal ● 180g protein (29%) ● 137g fat (49%) ● 106g carbs (17%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

475 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 42g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
2 rebanada(s)- 329 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

380 kcal, 8g proteína, 46g carbohidratos netos, 15g grasa



Pistachos
188 kcal



Compota de manzana
57 kcal



Helado de plátano
1 plátano- 134 kcal

Almuerzo

860 kcal, 65g proteína, 27g carbohidratos netos, 51g grasa



Fideos de calabacín con tocino
163 kcal



Salmón con naranja y romero
9 oz- 696 kcal

Cena

780 kcal, 93g proteína, 28g carbohidratos netos, 29g grasa



Papas fritas al horno
193 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Day 5

2485 kcal194g protein (31%)118g fat (43%)131g carbs (21%)31g fiber (5%)

Desayuno

475 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 42g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s)- 329 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

340 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Chips de jamón con salsa

6 loncha(s)- 157 kcal

Almuerzo

835 kcal, 74g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Papas fritas al horno

386 kcal



Tilapia frita en sartén

12 onza(s)- 447 kcal

Cena

835 kcal, 80g proteína, 72g carbohidratos netos, 20g grasa



Puré de batata

366 kcal



Filete de atún sellado sencillo

10 2/3 oz- 470 kcal

Day 6

2508 kcal170g protein (27%)149g fat (53%)95g carbs (15%)28g fiber (4%)

Desayuno

480 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal



Mandarina

4 mandarina(s)- 156 kcal

Aperitivos

340 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Chips de jamón con salsa

6 loncha(s)- 157 kcal

Almuerzo

835 kcal, 74g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Papas fritas al horno

386 kcal



Tilapia frita en sartén

12 onza(s)- 447 kcal

Cena

855 kcal, 52g proteína, 6g carbohidratos netos, 68g grasa



Filete con pimienta

6 onza(s)- 528 kcal



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal

Day 7

2487 kcal ● 157g protein (25%) ● 169g fat (61%) ● 57g carbs (9%) ● 27g fiber (4%)

Desayuno

480 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Mandarina
4 mandarina(s)- 156 kcal

Aperitivos

340 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Chips de jamón con salsa
6 loncha(s)- 157 kcal

Almuerzo

810 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 55g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal



Pollo relleno de pimiento asado
8 oz- 572 kcal



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Cena

855 kcal, 52g proteína, 6g carbohidratos netos, 68g grasa



Filete con pimienta
6 onza(s)- 528 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
1 1/2 cda (9g)
- ☐ comino molido
5/8 cdita (1g)
- ☐ eneldo seco
5/8 cdita (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ romero, seco
1 1/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/3 oz (10g)
- ☐ albahaca fresca
4 hojas (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/3 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
4 oz (mL)
- ☐ aceite
8 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 cucharada (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/4 lbs (989g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1/2 lbs (227g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (346g)
- ☐ pimienta
7/8 grande (143g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)
- ☐ cebolla morada
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (42g)
- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (334g)
- ☐ zanahorias
1 2/3 mediana (103g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
10 rebanada(s) (100g)
- ☐ tocino crudo
5 rebanada(s) (142g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
20 fruta (1480g)
- ☐ jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (436g)
- ☐ banana
4 1/3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (508g)
- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ jugo de limón
3/4 cda (mL)
- ☐ naranja
1 1/2 naranja (231g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Worcestershire
5/8 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
9 cda (162g)

Productos de res

- ☐ carne para estofado de res, cruda
10 oz (284g)
- ☐ entrecot (ribeye), crudo
3/4 lbs (340g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
3 3/4 lbs (1680g)
- ☐ salmón
14 oz (397g)
- ☐ filetes de atún aleta amarilla, crudos
2/3 lbs (302g)

Otro

- ☐ lechuga romana
1/4 cabeza (181g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (169g)
- ☐ repollo
1 1/4 taza, picada (111g)
- ☐ patatas
2 1/2 lbs (1189g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1 2/3 lbs (759g)
- ☐ calabacín
5 3/4 mediana (1127g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
15 grande (750g)
- ☐ mantequilla
1 1/2 cda (21g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)

- ☐ condimento italiano
1 1/2 cda (16g)
- ☐ harina de almendra
1/3 taza(s) (37g)
- ☐ pimientos rojos asados
2/3 pepper(s) (47g)

Bebidas

- ☐ agua
1/6 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- ☐ mantequilla de almendra
1 cda (16g)
- ☐ almendras
1/3 taza, entera (48g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
1/2 lbs (227g)
- ☐ fiambres de jamón
18 rebanada (414g)

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
1/2 cdita (3g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
tocino, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
cebolla
3 cda picada (30g)
pimiento
3 cucharada, en cubos (28g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
tocino, cocido y picado
6 rebanada(s) (60g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el pimiento, la cebolla y el tocino a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
4 fruta (296g)

Para las 3 comidas:

clementinas
12 fruta (888g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s) - 329 kcal ● 9g protein ● 30g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de almendra

1/2 cda (8g)

huevos

1/2 grande (25g)

sal

1/6 cdita (1g)

polvo de hornear

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cda (mL)

harina de almendra

1/6 taza(s) (18g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1/3 cdita (2g)

polvo de hornear

1/2 cdita (3g)

aceite

2 cda (mL)

harina de almendra

1/3 taza(s) (37g)

1. En una taza apta para microondas y engrasada, mezcla la harina de almendra, el aceite, la levadura en polvo, la sal y el huevo hasta que esté completamente combinado.
2. Microondas durante 90 segundos.
3. Saca el pan de la taza, córtalo en rebanadas y sirve con mantequilla de almendra.
4. Para sobras: envuelve inmediatamente cualquier sobra en film transparente o papel de horno. Guarda a temperatura ambiente o en el frigorífico/congelador. Recalienta tostando o en el microondas.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

4 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

huevos

4 grande (200g)

sal

4 pizca (2g)

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.

Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

4 fruta (296g)

Para las 2 comidas:

clementinas

8 fruta (592g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s) - 814 kcal ● 140g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 22 onza(s)

limón y pimienta

1 1/2 cda (9g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

22 oz (616g)

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

Pimientos y cebollas salteados

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



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)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Fideos de calabacín al ajo

367 kcal ● 6g protein ● 32g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



calabacín
2 1/4 mediana (441g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)

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. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Salmón y verduras en una sola olla

5 oz salmón - 468 kcal ● 33g protein ● 29g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Rinde 5 oz salmón

pimiento, cortado en tiras

5/8 mediana (74g)

comino molido

5/8 cdita (1g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

aceite

5/8 cda (mL)

eneldo seco

5/8 cdita (1g)

tomates triturados enlatados

10 cucharada (151g)

cebolla, cortado en rodajas

5/8 pequeña (44g)

salmón

5 oz (142g)

1. Calienta el aceite, el pimiento y la cebolla en una sartén a fuego medio. Fríe durante unos 6-8 minutos hasta que estén tiernos.
2. Añade agua, comino y sal/pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Coloca el salmón encima de las verduras. Cubre con una tapa y deja cocinar 8-10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho.
4. Añade eneldo por encima y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pavo, tocino y aguacate

2 wrap(s) - 633 kcal ● 55g protein ● 37g fat ● 11g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 wrap(s)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)

tocino

4 rebanada(s) (40g)

fiambre de pavo

1/2 lbs (227g)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Unte la mostaza en el interior de la hoja.
3. Coloque el pavo, el aguacate, el tocino y los tomates sobre la mostaza.
4. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

calabacín

1/2 mediana (98g)

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.

Salmón con naranja y romero

9 oz - 696 kcal ● 54g protein ● 40g fat ● 25g carbs ● 6g fiber



Rinde 9 oz

sal

3/8 cdita (2g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

naranja

1 1/2 naranja (231g)

romero, seco

3/4 cdita (1g)

salmón

1 1/2 filete(s) (170 g c/u) (255g)

1. Sazona el salmón con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

patatas

2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tilapia frita en sartén

12 onza(s) - 447 kcal ● 68g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

1 1/2 lbs (672g)

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

2 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.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



queso parmesano

1 cda (5g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

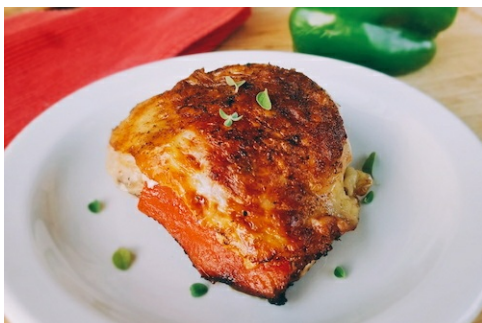
calabacín

1 mediana (196g)

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.

Pollo relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/3 cdita (1g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Brócoli

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



Rinde 2 taza(s)
brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
cilantro fresco, picado
2/3 cda, picado (2g)
jugo de lima
2/3 cdita (mL)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:
cilantro fresco, picado
1 1/3 cda, picado (4g)
jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
huevos
4 grande (200g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refréscalos en agua fría y pélalos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

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 2 comidas:

banana, cortado en rodajas y congelado
2 grande (20.3 a 22.5 cm de largo)
(272g)

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Nueces pacanas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 3 comidas:

pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

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 3 comidas:

salsa (salsa para tacos/guacamole)

9 cda (162g)

fiambres de jamón

18 rebanada (414g)

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.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta

61 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

1/2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)

tomates, cortado en cubitos

1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/4 pequeño (14 cm de largo) (13g)

lechuga romana, rallado

1/4 corazones (125g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (19g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Estofado inglés (scouse)

772 kcal ● 71g protein ● 23g fat ● 59g carbs ● 13g fiber



aceite

5/8 cda (mL)

salsa Worcestershire

5/8 cda (mL)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

repollo, picado

1 1/4 taza, picada (111g)

zanahorias, picado

1 1/4 grande (90g)

cebolla, picado

5/8 grande (94g)

carne para estofado de res, cruda

10 oz (284g)

patatas, cortado en trozos

1 1/4 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (266g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tilapia al horno al estilo italiano

18 oz - 734 kcal ● 107g protein ● 20g fat ● 24g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
aceite
3/4 cda (mL)
tomates triturados enlatados
3/4 lata (304g)
tilapia, cruda
18 oz (504g)
condimento italiano
3/4 cda (8g)

Para las 2 comidas:

cebolla, picado
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
tomates triturados enlatados
1 1/2 lata (608g)
tilapia, cruda
2 1/4 lbs (1008g)
condimento italiano
1 1/2 cda (16g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina unos 8 minutos, hasta que esté blanda y dorada.
2. Incorpora la mitad de los tomates y la mitad del sazónador italiano. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Coloca la tilapia encima de la mezcla y luego coloca el resto de los tomates y sazónador sobre el pescado. Añade otra pizca de sal y pimienta.
3. Traslada la sartén al horno y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigílalo para evitar que se pase.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

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)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

aceite
5/6 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
13 1/3 oz (373g)

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.

Brócoli

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



Rinde 2 taza(s)

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



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

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

filetes de atún aleta amarilla, crudos

2/3 lbs (302g)

aceite de oliva

4 cucharadita (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 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Filete con pimienta

6 onza(s) - 528 kcal ● 30g protein ● 44g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/2 cda, molido (3g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
entrecot (ribeye), crudo
6 oz (170g)
sal
1/4 cdita (2g)
mantequilla
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 cda, molido (7g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
entrecot (ribeye), crudo
3/4 lbs (340g)
sal
1/2 cdita (3g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

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.