

Meal Plan - Menú semanal paleo de 3500 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

3465 kcal ● 362g protein (42%) ● 153g fat (40%) ● 121g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



Muffins paleo de desayuno

4 muffin(s)- 465 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

1235 kcal, 161g proteína, 18g carbohidratos netos, 52g grasa



Zoodles básicos

1/4 calabacín- 36 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

24 oz- 1198 kcal

Cena

1215 kcal, 133g proteína, 44g carbohidratos netos, 51g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1124 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Day 2

3501 kcal ● 250g protein (29%) ● 186g fat (48%) ● 156g carbs (18%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



Muffins paleo de desayuno

4 muffin(s)- 465 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

1215 kcal, 100g proteína, 66g carbohidratos netos, 50g grasa



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Bol de curry con fideos de calabacín y pollo

1169 kcal

Cena

1275 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 86g grasa



Fideos de calabacín al ajo

204 kcal



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal



Pollo relleno de pimiento asado

12 oz- 858 kcal

Day 3

3501 kcal ● 250g protein (29%) ● 186g fat (48%) ● 156g carbs (18%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



Muffins paleo de desayuno
4 muffin(s)- 465 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

1215 kcal, 100g proteína, 66g carbohidratos netos, 50g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Bol de curry con fideos de calabacín y pollo
1169 kcal

Cena

1275 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 86g grasa



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Pollo relleno de pimiento asado
12 oz- 858 kcal

Day 4

3482 kcal ● 254g protein (29%) ● 196g fat (51%) ● 129g carbs (15%) ● 47g fiber (5%)

Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal

Aperitivos

450 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Bocaditos de pepino y atún
345 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

1170 kcal, 77g proteína, 54g carbohidratos netos, 65g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
1031 kcal

Cena

1235 kcal, 92g proteína, 30g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
1237 kcal

Day 5

3496 kcal ● 310g protein (35%) ● 180g fat (46%) ● 112g carbs (13%) ● 46g fiber (5%)

Desayuno

625 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal

Aperitivos

450 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Bocaditos de pepino y atún
345 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 125g proteína, 45g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal



Tilapia al horno al estilo italiano
20 oz- 816 kcal

Cena

1225 kcal, 100g proteína, 24g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada de atún con aguacate
1018 kcal



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

Desayuno

580 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 47g grasa

-  **Tocino**
5 rebanada(s)- 253 kcal
-  **Mezcla de frutos secos**
3/8 taza(s)- 327 kcal

Aperitivos

465 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 34g grasa

-  **Apio con mantequilla de almendra**
200 kcal
-  **Trocitos de coliflor en sartén**
267 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 125g proteína, 45g carbohidratos netos, 51g grasa

-  **Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**
380 kcal
-  **Tilapia al horno al estilo italiano**
20 oz- 816 kcal

Cena

1250 kcal, 99g proteína, 70g carbohidratos netos, 57g grasa

-  **Tilapia frita en sartén**
16 onza(s)- 596 kcal
-  **Tomates salteados con ajo y hierbas**
382 kcal
-  **Puré de batata**
275 kcal

Desayuno

580 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 47g grasa

-  **Tocino**
5 rebanada(s)- 253 kcal
-  **Mezcla de frutos secos**
3/8 taza(s)- 327 kcal

Aperitivos

465 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 34g grasa

-  **Apio con mantequilla de almendra**
200 kcal
-  **Trocitos de coliflor en sartén**
267 kcal

Almuerzo

1250 kcal, 84g proteína, 9g carbohidratos netos, 93g grasa

-  **Ensalada de tomate y aguacate**
313 kcal
-  **Pollo frito bajo en carbohidratos**
16 onza(s)- 936 kcal

Cena

1250 kcal, 99g proteína, 70g carbohidratos netos, 57g grasa

-  **Tilapia frita en sartén**
16 onza(s)- 596 kcal
-  **Tomates salteados con ajo y hierbas**
382 kcal
-  **Puré de batata**
275 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 lbs (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
4 3/4 grande (1540g)
- ☐ tomates
15 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1849g)
- ☐ cebolla
4 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (484g)
- ☐ pimiento rojo
1 1/2 taza, picada (224g)
- ☐ zanahorias
10 2/3 mediana (652g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
10 oz (284g)
- ☐ ajo
6 1/2 diente(s) (20g)
- ☐ pimiento
3 mediana (357g)
- ☐ coliflor
2 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (1115g)
- ☐ coles de Bruselas
4 taza (363g)
- ☐ kale (col rizada)
4 taza, picada (160g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ apio crudo
3/8 manojo (188g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1 2/3 lata (675g)
- ☐ batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
24 hojas (12g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (30g)
- ☐ tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (20g)
- ☐ romero, seco
1 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
4 cdita (mL)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)
- ☐ peras
3 mediana (534g)
- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ manzanas
4 mediano (7,5 cm diá.) (705g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (595g)

Productos de cerdo

- ☐ jamón cocido
3/4 lbs sin hueso (340g)
- ☐ tocino
10 rebanada(s) (100g)

Bebidas

- ☐ agua
15 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
31 mediana (1368g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
3 oz (85g)
- ☐ nueces
5 oz (140g)
- ☐ anacardos tostados
4 cucharada (34g)
- ☐ frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 oz (57g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/4 tsp (mL)
- ☐ salsa picante
2 1/4 cda (mL)

Otro

- ☐ pimientos rojos asados
2 pepper(s) (140g)
- ☐ salsa curry
3 taza (850g)

- ☐ condimento cajún
2/3 cdita (1g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 3/4 lbs (2579g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1 1/2 lbs (681g)

- ☐ condimento italiano
3 cda (34g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/3 taza (70g)
- ☐ chicharrones
1/2 oz (14g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 lbs (454g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
5 1/2 cdita (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
5 lata (845g)
 - ☐ tilapia, cruda
4 1/2 lbs (2016g)
-

Desayuno 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Muffins paleo de desayuno

4 muffin(s) - 465 kcal  45g protein  26g fat  10g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- jamón cocido, desmenuzado**
4 oz sin hueso (113g)
- agua**
1 cda (mL)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- sal**
1/8 cdita (1g)
- cebolla**
1/2 taza, picada (80g)
- pimiento rojo**
1/2 taza, picada (75g)
- huevos**
4 mediana (176g)

Para las 3 comidas:

- jamón cocido, desmenuzado**
3/4 lbs sin hueso (340g)
- agua**
3 cda (mL)
- pimienta negra**
1/6 cdita, molido (0g)
- sal**
3/8 cdita (2g)
- cebolla**
1 1/2 taza, picada (240g)
- pimiento rojo**
1 1/2 taza, picada (224g)
- huevos**
12 mediana (528g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase los moldes para muffins o colóqueles cápsulas de papel (para el número de moldes a engrasar, consulte los detalles de porciones de la receta arriba).
2. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle el jamón, el pimiento, la cebolla, la sal, la pimienta negra y el agua con los huevos batidos. Vierta la mezcla de huevo de manera uniforme en los moldes para muffins preparados.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los muffins estén firmes en el centro, de 18 a 20 minutos.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal  1g protein  0g fat  22g carbs  6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- peras**
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

- peras**
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal 29g protein 24g fat 13g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- kale (col rizada) 2 taza, picada (80g)
- huevos 4 grande (200g)
- tomates 1 taza, picada (180g)
- romero, seco 1/2 cdita (1g)
- vinagre balsámico 2 cdita (mL)
- agua 6 cda (mL)
- aceite 1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- kale (col rizada) 4 taza, picada (160g)
- huevos 8 grande (400g)
- tomates 2 taza, picada (360g)
- romero, seco 1 cdita (1g)
- vinagre balsámico 4 cdita (mL)
- agua 12 cda (mL)
- aceite 2 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal 5g protein 20g fat 2g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- nueces 5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

- nueces 10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Tocino

5 rebanada(s) - 253 kcal 18g protein 20g fat 1g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tocino
5 rebanada(s) (50g)

Para las 2 comidas:

tocino
10 rebanada(s) (100g)

- 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.

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal 10g protein 27g fat 7g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Zoodles básicos

1/4 calabacín - 36 kcal 1g protein 3g fat 2g carbs 1g fiber



Rinde 1/4 calabacín

aceite
1/2 cdita (mL)
calabacín
1/4 grande (81g)

- 1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

24 oz - 1198 kcal 160g protein 50g fat 16g carbs 12g fiber



Rinde 24 oz

albahaca fresca, desmenuzado
24 hojas (12g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)

polvo de chile
4 cdita (11g)

pimienta negra
1 cucharadita (1g)

aceitunas verdes
24 grande (106g)

sal
1 cdita (6g)

aceite de oliva
4 cdita (mL)

tomates
24 tomates cherry (408g)

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Bol de curry con fideos de calabacín y pollo

1169 kcal ● 99g protein ● 50g fat ● 58g carbs ● 23g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
3/4 lbs (336g)

pimiento, cortado en tiras
1 1/2 mediana (179g)

aceite
3/4 cda (mL)

calabacín
1 1/2 grande (485g)

coliflor, cortado en trozos
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)

salsa curry
1 1/2 taza (425g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1 1/2 lbs (672g)

pimiento, cortado en tiras
3 mediana (357g)

aceite
1 1/2 cda (mL)

calabacín
3 grande (969g)

coliflor, cortado en trozos
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

salsa curry
3 taza (850g)

1. Calienta el aceite en una sartén profunda a fuego medio y cocina los cubos de pollo hasta que estén casi hechos, 6-7 minutos.
2. Añade la salsa de curry a la sartén y caliéntala. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
3. Coloca los fideos en un bol y añade coliflor, pimientos y el pollo con curry por encima. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Nectarina

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



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1031 kcal ● 74g protein ● 64g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (284g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

jarabe de arce

2 1/2 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

5/8 cda (9g)

nueces

5 cda, picado (35g)

manzanas, picado

3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)

coles de Bruselas, extremos

recortados y desechados

2 taza (165g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal 6g protein 29g fat 18g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aceite de oliva
1 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana
3/8 cda (6g)
- nueces
3 cda, picado (21g)
- manzanas, picado
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 taza (99g)
- jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
- nueces
6 cda, picado (42g)
- manzanas, picado
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 1/4 taza (198g)
- jarabe de arce
3 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Tilapia al horno al estilo italiano

20 oz - 816 kcal 119g protein 22g fat 27g carbs 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- cebolla, picado
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)
- aceite
5/6 cda (mL)
- tomates triturados enlatados
5/6 lata (337g)
- tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)
- condimento italiano
5/6 cda (9g)

Para las 2 comidas:

- cebolla, picado
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (183g)
- aceite
1 2/3 cda (mL)
- tomates triturados enlatados
1 2/3 lata (675g)
- tilapia, cruda
2 1/2 lbs (1120g)
- condimento italiano
1 2/3 cda (18g)

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 sazonzador 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 sazonzador 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.

Almuerzo 5

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal 4g protein 24g fat 9g carbs 11g fiber



- pimienta negra**
1/3 cdita, molido (1g)
- sal**
1/3 cdita (2g)
- ajo en polvo**
1/3 cdita (1g)
- aceite de oliva**
1/3 cda (mL)
- tomates, en cubos**
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
- aguacates, en cubos**
2/3 aguacate(s) (134g)
- jugo de lima**
1 1/3 cda (mL)
- cebolla**
4 cucharadita, picada (20g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
- Sirve fría.

Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal 80g protein 68g fat 1g carbs 0g fiber



- Rinde 16 onza(s)
- chicharrones, machacado**
1/2 oz (14g)
 - muslos de pollo con piel**
16 oz (454g)
 - condimento cajún**
2/3 cdita (1g)
 - salsa picante**
1 cda (mL)

- Precalienta el horno a 400°F (200°C).
- Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
- Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
- Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
- Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
- Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Plátano

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



- Translation missing: es.for_single_meal
- Para las 3 comidas:
- banana**
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
 - banana**
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

- La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

180 kcal 9g protein 14g fat 2g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol

1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bocaditos de pepino y atún

345 kcal ● 50g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

atún enlatado

3 sobre (222g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

atún enlatado

6 sobre (444g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Apio con mantequilla de almendra

200 kcal ● 7g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

apio crudo

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

mantequilla de almendra

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

mantequilla de almendra

2 oz (57g)

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

Trocitos de coliflor en sartén

267 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 1/4 cdita (4g)

salsa picante

5/8 cda (mL)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

huevos

1 1/4 extra grande (70g)

coliflor

1 1/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (160g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 1/2 cdita (7g)

salsa picante

1 1/4 cda (mL)

aceite

5 cdita (mL)

huevos

2 1/2 extra grande (140g)

coliflor

2 1/2 taza(s), triturado tipo 'rice' (320g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que est  suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo est  listo, a  delo al bol y mezcla bien.
3. A  de el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que est n dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente herm tico en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1124 kcal ● 132g protein ● 51g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/4 mediana (76g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1 1/4 lbs (560g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/4 tsp (mL)
tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
10 oz (284g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 kiwi
kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
calabacín
1 1/4 mediana (245g)
ajo, finamente picado
5/8 diente (2g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:
calabacín
2 1/2 mediana (490g)
ajo, finamente picado
1 1/4 diente (4g)
aceite de oliva
2 1/2 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.

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.

Pollo relleno de pimiento asado

12 oz - 858 kcal ● 77g protein ● 59g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

1 pepper(s) (70g)

aceite

1/2 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

3/4 lbs (341g)

Para las 2 comidas:

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2 pepper(s) (140g)

aceite

1 cda (mL)

pimentón (paprika)

1 cdita (2g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

1 1/2 lbs (681g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1237 kcal ● 92g protein ● 74g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

13 1/2 oz (383g)

jugo de lima

2 1/4 cdita (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

apio crudo

1/4 taza, picado (28g)

manzanas, finamente picado

1 mediano (7,5 cm diá.) (205g)

aguacates, troceado

1 aguacate(s) (226g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de atún con aguacate

1018 kcal ● 95g protein ● 56g fat ● 14g carbs ● 19g fiber



- cebolla, finamente picado**
5/8 pequeña (41g)
- tomates**
9 1/3 cucharada, picada (105g)
- atún enlatado**
2 1/3 lata (401g)
- mezcla de hojas verdes**
2 1/3 taza (70g)
- pimienta negra**
1/4 cucharadita (0g)
- sal**
1/4 cucharadita (1g)
- jugo de lima**
2 1/3 cdita (mL)
- aguacates**
1 1/6 aguacate(s) (234g)

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

1/4 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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tilapia frita en sartén

16 onza(s) - 596 kcal ● 90g protein ● 26g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



- Translation missing: es.for_single_meal
- tilapia, cruda**
16 oz (448g)
 - sal**
2/3 cdita (4g)
 - pimienta negra**
2/3 cdita, molido (2g)
 - aceite de oliva**
1 1/3 cda (mL)

- Para las 2 comidas:
- tilapia, cruda**
2 lbs (896g)
 - sal**
1 1/3 cdita (8g)
 - pimienta negra**
1 1/3 cdita, molido (3g)
 - aceite de oliva**
2 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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal ● 4g protein ● 31g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
3/4 cdita (5g)
condimento italiano
3/4 cda (8g)
tomates
1 1/2 pinta, tomates cherry (447g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/2 cdita (9g)
condimento italiano
1 1/2 cda (16g)
tomates
3 pinta, tomates cherry (894g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

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.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.
-