

# Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 1300 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

1333 kcal ● 149g protein (45%) ● 46g fat (31%) ● 68g carbs (21%) ● 13g fiber (4%)

### Almuerzo

695 kcal, 67g proteína, 41g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



#### Pollo con miel y mostaza

10 onza (oz)- 547 kcal

### Cena

640 kcal, 82g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Papas fritas al horno

97 kcal



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

12 onza(s)- 444 kcal



#### Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal

## Day 2

1322 kcal ● 91g protein (27%) ● 67g fat (46%) ● 69g carbs (21%) ● 20g fiber (6%)

### Almuerzo

625 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Wrap paleo de lechuga club de pollo

1 1/2 wrap(s)- 216 kcal



#### Pasas

1/4 taza- 137 kcal



#### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal

### Cena

695 kcal, 50g proteína, 21g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Bol de arroz de coliflor con camarones y brócoli

336 kcal



#### Semillas de girasol

361 kcal

## Day 3

1298 kcal ● 123g protein (38%) ● 63g fat (43%) ● 48g carbs (15%) ● 14g fiber (4%)

### Almuerzo

645 kcal, 70g proteína, 13g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Ensalada básica de pollo y espinacas

507 kcal



#### Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

### Cena

650 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal



#### Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

## Day 4

1347 kcal ● 104g protein (31%) ● 77g fat (51%) ● 45g carbs (13%) ● 15g fiber (5%)

### Almuerzo

695 kcal, 51g proteína, 10g carbohidratos netos, 48g grasa



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

### Cena

650 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 29g grasa



Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

## Day 5

1292 kcal ● 98g protein (30%) ● 76g fat (53%) ● 41g carbs (13%) ● 13g fiber (4%)

### Almuerzo

695 kcal, 51g proteína, 10g carbohidratos netos, 48g grasa



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

### Cena

595 kcal, 47g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal



Remolachas

7 remolachas- 169 kcal

## Day 6

1293 kcal ● 128g protein (40%) ● 57g fat (39%) ● 51g carbs (16%) ● 17g fiber (5%)

### Almuerzo

695 kcal, 81g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal



Papas fritas al horno

97 kcal

### Cena

595 kcal, 47g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal



Remolachas

7 remolachas- 169 kcal

## Day 7

1300 kcal ● 146g protein (45%) ● 55g fat (38%) ● 41g carbs (13%) ● 13g fiber (4%)

### Almuerzo

695 kcal, 81g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal



Papas fritas al horno

97 kcal

### Cena

605 kcal, 65g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col

343 kcal



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de coco  
3/4 cda (10g)
- ☐ aderezo para ensaladas  
2 1/2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas  
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
2 1/2 taza (338g)
- ☐ tomates  
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (681g)
- ☐ brócoli congelado  
1 paquete (308g)
- ☐ coliflor  
1/2 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (294g)
- ☐ cebolla  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (67g)
- ☐ ajo  
4 diente(s) (12g)
- ☐ lechuga romana  
1 1/2 hoja exterior (42g)
- ☐ batatas  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
- ☐ espinaca fresca  
3 1/3 taza(s) (100g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
14 remolacha(s) (700g)

## Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta  
3/4 cda (5g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 3/4 oz (50g)
- ☐ sal  
2 3/4 cdita (17g)
- ☐ pimienta negra  
4 g (4g)
- ☐ pimentón (paprika)  
5/6 cdita (2g)
- ☐ coriandro molido  
1 cda (5g)
- ☐ comino molido  
1 cda (6g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
5 lbs (2212g)

## Dulces

- ☐ miel  
2 cucharada (42g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo  
4 oz (114g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol  
2 oz (57g)
- ☐ frutos secos mixtos  
5 cucharada (42g)
- ☐ nueces  
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ anacardos tostados  
1/2 taza (66g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pollo  
6 oz (170g)

## Frutas y jugos

- ☐ pasas  
4 cucharada, compacta (41g)
- ☐ aceitunas verdes  
24 grande (106g)
- ☐ jugo de limón  
1 1/2 cdita (mL)

## Otro

- ☐ muslos de pollo con piel  
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar  
3 cda (45g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
1 1/2 taza (135g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce  
1/4 taza (mL)

- ☐ albahaca fresca  
24 hojas (12g)
  - ☐ polvo de chile  
4 cdita (11g)
- 

**Productos de cerdo**

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
2 chuleta (370g)

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

#### tomates

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(228g)

#### aceite

2 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Pollo con miel y mostaza

10 onza (oz) - 547 kcal ● 65g protein ● 16g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza (oz)

#### mostaza Dijon

2 cucharada (31g)

#### miel

2 cucharada (42g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (284g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Wrap paleo de lechuga club de pollo

1 1/2 wrap(s) - 216 kcal ● 32g protein ● 4g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 wrap(s)

#### **lechuga romana**

1 1/2 hoja exterior (42g)

#### **cebolla**

6 rodajas finas (54g)

#### **fiambres de pollo**

6 oz (170g)

#### **tomates**

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

#### **mostaza Dijon**

3/4 cda (11g)

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

### Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

#### **pasas**

4 cucharada, compacta (41g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

#### **frutos secos mixtos**

5 cucharada (42g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

### Ensalada básica de pollo y espinacas

507 kcal ● 67g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



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

10 oz (284g)

**aderezo para ensaladas**

2 1/2 cda (mL)

**aceite**

1 2/3 cdita (mL)

**espinaca fresca**

3 1/3 taza(s) (100g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

### Anacardos tostados

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



Rinde 1/6 taza(s)

**anacardos tostados**

2 2/3 cucharada (23g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **muslos de pollo con piel**

2/3 lbs (302g)

#### **pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

#### **sal**

1/6 cdita (1g)

#### **aceite**

1/3 cda (mL)

#### **Frank's Red Hot sauce**

1 3/4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

#### **muslos de pollo con piel**

1 1/3 lbs (605g)

#### **pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

#### **sal**

1/3 cdita (2g)

#### **aceite**

2/3 cda (mL)

#### **Frank's Red Hot sauce**

1/4 taza (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.

### Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **mezcla de verduras congeladas**

3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

#### **mezcla de verduras congeladas**

1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

#### pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

#### polvo de chile

2 cdita (5g)

#### pimienta negra

4 pizca (0g)

#### aceitunas verdes

12 grande (53g)

#### sal

1/2 cdita (3g)

#### aceite de oliva

2 cdita (mL)

#### tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

#### 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.

### Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1/4 cda (mL)

#### patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

#### 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.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



#### aceite

1/4 cda (mL)

#### patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

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 con limón y pimienta

12 onza(s) - 444 kcal ● 76g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

**limón y pimienta**

3/4 cda (5g)

**aceite de oliva**

3/8 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

3/4 lbs (336g)

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.

**Verduras mixtas**

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Bol de arroz de coliflor con camarones y brócoli

336 kcal ● 33g protein ● 12g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
4 oz (114g)

**brócoli congelado**  
1/4 paquete (71g)

**aceite de coco, dividido**  
3/4 cda (10g)

**coliflor**  
1/2 cabeza mediana (13-15 cm diá.)  
(294g)

**cebolla, picado en cubitos**  
1/6 pequeña (13g)

**ajo, picado en cubitos**  
1 diente(s) (3g)

**sal**  
1/8 cdita (1g)

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Preparar el arroz:
2. Quitar las hojas y el tallo de la coliflor. Rallar la cabeza hasta que tenga textura de arroz.
3. Añadir la mitad del aceite de coco a una sartén a fuego medio-alto. Añadir la cebolla picada y el ajo durante un par de minutos hasta que se ablanden.
4. Añadir la coliflor rallada, sal y pimienta; remover. Cocinar un par de minutos hasta que esté caliente. Reservar.
5. Preparar los camarones:
6. Calentar la segunda mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
7. Añadir los camarones a la sartén y cocinar durante 5-6 minutos, hasta que estén completamente rosados y opacos.
8. Preparar el brócoli según las instrucciones del paquete.
9. Unir los camarones, el brócoli y el arroz; mezclar (o mantenerlos separados, ¡como prefieras!). Servir.

### Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



**nueces de girasol**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
6 2/3 oz (187g)  
**pimentón (paprika)**  
3/8 cdita (1g)  
**batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)  
**aceite de oliva**  
1 2/3 cdita (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**brócoli congelado**  
3/8 paquete (118g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
13 1/3 oz (373g)  
**pimentón (paprika)**  
5/6 cdita (2g)  
**batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)  
**aceite de oliva**  
3 1/3 cdita (mL)  
**pimienta negra**  
5/6 cdita, molido (2g)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**brócoli congelado**  
5/6 paquete (237g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## 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.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal ● 41g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **aceite de oliva, dividido**

1 cda (mL)

#### **pimienta negra**

1 pizca (0g)

#### **chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**

1 chuleta (185g)

#### **coriandro molido**

1/2 cda (3g)

#### **comino molido**

1/2 cda (3g)

#### **ajo, picado**

1 1/2 diente(s) (5g)

#### **sal**

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

#### **aceite de oliva, dividido**

2 cda (mL)

#### **pimienta negra**

2 pizca (0g)

#### **chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**

2 chuleta (370g)

#### **coriandro molido**

1 cda (5g)

#### **comino molido**

1 cda (6g)

#### **ajo, picado**

3 diente(s) (9g)

#### **sal**

1/2 cdita (3g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

## Remolachas

7 remolachas - 169 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**remolachas precocidas  
(enlatadas o refrigeradas)**  
7 remolacha(s) (350g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas  
(enlatadas o refrigeradas)**  
14 remolacha(s) (700g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col  
343 kcal ● 59g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cdita (8g)  
**salsa barbacoa sin azúcar**  
3 cda (45g)  
**mezcla para coleslaw**  
1 1/2 taza (135g)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1/2 lbs (255g)

1. Coloca el pollo en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Retira el pollo de la olla y deja enfriar un poco.
2. En un bol pequeño mezcla la mostaza y el jugo de limón hasta obtener una consistencia tipo salsa. Añade la mezcla de coleslaw y mezcla para cubrir. Reserva.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el pollo. Añade el pollo desmenuzado a un bol pequeño y cúbrelo con salsa barbacoa.
4. Añade la ensalada de col al tazón con pollo barbacoa y sirve.

Anacardos tostados  
1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

**anacardos tostados**

5 cucharada (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---