

Meal Plan - Menú semanal paleo 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

1271 kcal ● 96g protein (30%) ● 54g fat (38%) ● 81g carbs (25%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

195 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



[Batido de proteína de fresa y plátano](#)
1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



[Trocitos de coliflor en sartén](#)
213 kcal

Almuerzo

405 kcal, 28g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



[Coliflor asada](#)
231 kcal



[Muslos de pollo con miel y mostaza](#)
4 oz- 172 kcal

Cena

460 kcal, 43g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



[Gajos de batata](#)
130 kcal



[Puré de batata](#)
92 kcal



[Chuletas de cerdo al curry](#)
1 chuleta(s)- 239 kcal

Day 2

1271 kcal ● 96g protein (30%) ● 54g fat (38%) ● 81g carbs (25%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

195 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



[Batido de proteína de fresa y plátano](#)
1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



[Trocitos de coliflor en sartén](#)
213 kcal

Almuerzo

405 kcal, 28g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



[Coliflor asada](#)
231 kcal



[Muslos de pollo con miel y mostaza](#)
4 oz- 172 kcal

Cena

460 kcal, 43g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



[Gajos de batata](#)
130 kcal



[Puré de batata](#)
92 kcal



[Chuletas de cerdo al curry](#)
1 chuleta(s)- 239 kcal

Day 3

1281 kcal118g protein (37%)57g fat (40%)59g carbs (18%)15g fiber (5%)

Desayuno

190 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal

Aperitivos

130 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Chips de jamón con salsa

5 loncha(s)- 131 kcal

Almuerzo

430 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal



Gajos de batata

130 kcal

Cena

535 kcal, 55g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

Day 4

1281 kcal118g protein (37%)57g fat (40%)59g carbs (18%)15g fiber (5%)

Desayuno

190 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal

Aperitivos

130 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Chips de jamón con salsa

5 loncha(s)- 131 kcal

Almuerzo

430 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal



Gajos de batata

130 kcal

Cena

535 kcal, 55g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

Day 5

1293 kcal110g protein (34%)63g fat (44%)47g carbs (15%)24g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata

226 kcal

Aperitivos

205 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 15g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

405 kcal, 52g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal



Tilapia frita en sartén

9 onza(s)- 335 kcal

Cena

455 kcal, 34g proteína, 34g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Estofado inglés (scouse)

309 kcal

Day 6

1307 kcal110g protein (34%)60g fat (41%)56g carbs (17%)26g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata

226 kcal

Aperitivos

205 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 15g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

420 kcal, 52g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal



Patatas fritas de zanahoria

138 kcal

Cena

455 kcal, 34g proteína, 34g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Estofado inglés (scouse)

309 kcal

Day 7

1322 kcal ● 114g protein (35%) ● 72g fat (49%) ● 35g carbs (11%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata

226 kcal

Almuerzo

420 kcal, 52g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal



Patatas fritas de zanahoria

138 kcal

Aperitivos

205 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 15g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

470 kcal, 38g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ coliflor
1 1/3 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (786g)
- ☐ ajo
2 cdita (6g)
- ☐ batatas
3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (730g)
- ☐ tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (450g)
- ☐ judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
- ☐ lechuga romana
2 corazones (1000g)
- ☐ zanahorias
7 3/4 mediana (473g)
- ☐ repollo
1 taza, picada (89g)
- ☐ cebolla
1/2 grande (75g)
- ☐ patatas
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
2 1/4 g (2g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 1/4 cda (19g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
- ☐ curry en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)
- ☐ romero, seco
1 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Dulces

- ☐ miel
5/6 cda (18g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
1 1/2 oz (40g)
- ☐ agua
2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
10 almendra (12g)
- ☐ mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)

Otro

- ☐ cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ harina de almendra
1 1/2 cda (11g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cda (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
5 cda (90g)
- ☐ salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ salsa para marinar
1/2 taza (mL)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (227g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1332g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/3 lbs (151g)

- ☐ huevos
7 2/3 mediana (337g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
2 chuleta (356g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
10 rebanada (230g)

Aperitivos

- ☐ chips de plátano macho
2 1/2 oz (71g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)

Productos de res

- ☐ carne para estofado de res, cruda
1/2 lbs (227g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína de fresa y plátano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, congelado, pelado y en rodajas

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

polvo de proteína

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

agua

1 cda (mL)

almendras

5 almendra (6g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

Para las 2 comidas:

banana, congelado, pelado y en rodajas

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

polvo de proteína

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

agua

2 cda (mL)

almendras

10 almendra (12g)

fresas congeladas

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

cubitos de hielo

1 taza(s) (140g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chips de plátano macho

188 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano macho

2 1/2 oz (71g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Sartén de desayuno con batata

226 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 2/3 cucharada, picada, cocida (30g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
1/2 grande (25g)
batatas
4 cucharada, cubos (33g)

Para las 3 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 taza, picada, cocida (90g)
aguacates, cortado en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
huevos
1 1/2 grande (75g)
batatas
3/4 taza, cubos (100g)

1. Precaliente el horno a 350 F (180 C).
2. En una sartén pequeña añada un poco del aceite y, cuando esté caliente, agregue el pollo en cubos. Cocine hasta que esté hecho, 7-10 minutos.
3. Mientras tanto, precaliente otra sartén pequeña apta para horno a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite y la batata. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva ocasionalmente hasta que la batata esté cocida, unos 5-7 minutos, dependiendo del grosor.
4. Cuando la batata esté cocida, añada el pollo y mezcle. Saltee 1-2 minutos más.
5. Mueva la mezcla de patata para hacer un hueco en el centro de la sartén. Rompa con cuidado el huevo y déjelo caer en el hueco. Espolvoree el huevo con una pizca de sal y pimienta.
6. Traslade con cuidado la sartén al horno y hornee unos 5 minutos para una yema líquida. Si desea la yema más sólida, hornee 7-8 minutos.
7. Retire del horno, pase al plato y decore con rodajas de aguacate.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Coliflor asada

231 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor, cortado en floretes

1 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(265g)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor, cortado en floretes

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

aceite

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
Mezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Muslos de pollo con miel y mostaza

4 oz - 172 kcal ● 22g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza marrón tipo deli

3/8 cda (6g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

4 oz (113g)

sal

1/8 cdita (0g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

miel

1/4 cda (5g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

6 hojas (3g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

polvo de chile

1 cdita (3g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

aceitunas verdes

6 grande (26g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

1 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tilapia frita en sartén

9 onza(s) - 335 kcal ● 51g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza(s)

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

3/4 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 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

4 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina 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.

Patatas fritas de zanahoria

138 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

zanahorias, pelado

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

romero, seco

1 cdita (1g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

zanahorias, pelado

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Trocitos de coliflor en sartén

213 kcal ● 10g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 cdita (3g)

salsa picante

1/2 cda (mL)

aceite

2 cdita (mL)

huevos

1 extra grande (56g)

coliflor

1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 cdita (6g)

salsa picante

1 cda (mL)

aceite

4 cdita (mL)

huevos

2 extra grande (112g)

coliflor

2 taza(s), triturado tipo 'rice' (256g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade 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 estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chips de jamón con salsa

5 loncha(s) - 131 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 1/2 cda (45g)

fiambres de jamón

5 rebanada (115g)

Para las 2 comidas:

salsa (salsa para tacos/guacamole)

5 cda (90g)

fiambres de jamón

10 rebanada (230g)

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

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cda (9g)
harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)

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

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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.

Chuletas de cerdo al curry

1 chuleta(s) - 239 kcal ● 39g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
curry en polvo
1/4 cdita (1g)
chuleta de cerdo con hueso
1 chuleta (178g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
curry en polvo
1/2 cdita (1g)
chuleta de cerdo con hueso
2 chuleta (356g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3 cdita (mL)
judías verdes congeladas
2 taza (242g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 cdita (mL)
judías verdes congeladas
4 taza (484g)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

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

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

4 cucharada (mL)

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

1 lbs (454g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Estofado inglés (scouse)

309 kcal ● 28g protein ● 9g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
salsa Worcestershire
1/4 cda (mL)
caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
repollo, picado
1/2 taza, picada (45g)
zanahorias, picado
1/2 grande (36g)
cebolla, picado
1/4 grande (38g)
carne para estofado de res, cruda
4 oz (113g)
patatas, cortado en trozos
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.)
(107g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
repollo, picado
1 taza, picada (89g)
zanahorias, picado
1 grande (72g)
cebolla, picado
1/2 grande (75g)
carne para estofado de res, cruda
1/2 lbs (227g)
patatas, cortado en trozos
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

miel

1/3 cda (7g)

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
 2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
 3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
 4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.
-