

Meal Plan - Dieta keto de 1000 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

1033 kcal ● 100g protein (39%) ● 63g fat (55%) ● 10g carbs (4%) ● 6g fiber (2%)

Desayuno

230 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal

Almuerzo

380 kcal, 52g proteína, 4g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla
1 taza(s)- 86 kcal

Cena

420 kcal, 34g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Coliflor con espinacas
1 taza(s)- 71 kcal



Alitas con ajo y parmesano
1/2 libra(s)- 348 kcal

Day 2

1033 kcal ● 100g protein (39%) ● 63g fat (55%) ● 10g carbs (4%) ● 6g fiber (2%)

Desayuno

230 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal

Almuerzo

380 kcal, 52g proteína, 4g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla
1 taza(s)- 86 kcal

Cena

420 kcal, 34g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Coliflor con espinacas
1 taza(s)- 71 kcal



Alitas con ajo y parmesano
1/2 libra(s)- 348 kcal

Day 3

986 kcal ● 106g protein (43%) ● 54g fat (50%) ● 10g carbs (4%) ● 8g fiber (3%)

Desayuno

230 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal

Cena

330 kcal, 35g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Hamburguesa simple de res
1 hamburguesa(s)- 166 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Almuerzo

425 kcal, 57g proteína, 4g carbohidratos netos, 18g grasa



Pechuga de pollo marinada
8 onza(s)- 283 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal

Day 4

1043 kcal ● 96g protein (37%) ● 70g fat (60%) ● 7g carbs (2%) ● 1g fiber (0%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Cena

330 kcal, 35g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Hamburguesa simple de res
1 hamburguesa(s)- 166 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Almuerzo

460 kcal, 43g proteína, 2g carbohidratos netos, 32g grasa



Alitas de pollo BBQ sin azúcar
12 onza(s)- 461 kcal

Day 5

960 kcal ● 111g protein (46%) ● 51g fat (48%) ● 9g carbs (4%) ● 5g fiber (2%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Cena

360 kcal, 50g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Lomo de cerdo
6 2/3 oz- 195 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Almuerzo

350 kcal, 41g proteína, 4g carbohidratos netos, 17g grasa



Pollo 'Marry Me'
253 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla
1 1/2 taza(s)- 96 kcal

Day 6

970 kcal ● 112g protein (46%) ● 50g fat (46%) ● 11g carbs (5%) ● 7g fiber (3%)

Desayuno

175 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Cena

445 kcal, 58g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Tilapia frita en sartén
10 onza(s)- 372 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal

Almuerzo

350 kcal, 41g proteína, 4g carbohidratos netos, 17g grasa



Pollo 'Marry Me'
253 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla
1 1/2 taza(s)- 96 kcal

Day 7

1010 kcal ● 93g protein (37%) ● 63g fat (57%) ● 12g carbs (5%) ● 5g fiber (2%)


Desayuno

175 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal




Kale y huevos

95 kcal


Cena

445 kcal, 58g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Tilapia frita en sartén

10 onza(s)- 372 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Almuerzo

390 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 30g grasa



Salteado sencillo de calabacín y ternera

388 kcal

Otro

- ☐ coliflor rallada congelada
7 taza, congelada (742g)
- ☐ coliflor congelada
5 taza (567g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
1 1/2 cucharada (23g)
- ☐ Half & Half (mitad y mitad)
1/6 cup (mL)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
2/3 cdita (2g)
- ☐ carne molida (20% grasa)
4 oz (113g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
10 1/2 diente(s) (31g)
- ☐ espinaca fresca
9 1/2 taza(s) (285g)
- ☐ hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ calabacín
3/4 mediana (147g)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 3/4 lbs (795g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
34 3/4 oz (971g)

Productos horneados

- ☐ polvo para hornear
1/2 cda (8g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (49g)
- ☐ queso parmesano
1/4 taza (29g)
- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ leche entera
1/6 taza(s) (mL)
- ☐ queso
2 oz (57g)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)
- ☐ pimienta negra
3 1/2 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimentón
1 g (1g)
- ☐ cebolla en polvo
1/6 cdita (0g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo
6 2/3 oz (189g)

Sopas, salsas y jugos de carne

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

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
ajo, cortado en cubitos
1/4 diente (1g)

Para las 3 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 cdita (5g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
mantequilla
3 cdita (14g)
leche entera
1/6 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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.

Queso

1 onza(s) - 114 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

queso
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal  7g protein  6g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kale y huevos

95 kcal  7g protein  7g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)
hojas de kale
4 cucharada, picada (10g)
sal
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
sal
1 pizca (0g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
limón y pimienta
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

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.

Arroz de coliflor con mantequilla

1 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
2 cdita (9g)
coliflor congelada
1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
coliflor congelada
2 taza (227g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pechuga de pollo marinada

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



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

salsa para marinar

4 cucharada (mL)

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

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 taza(s)

coliflor rallada congelada

2 taza, congelada (212g)

aceite

2/3 cda (mL)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Alitas de pollo BBQ sin azúcar

12 onza(s) - 461 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

salsa barbacoa sin azúcar

1 1/2 cucharada (23g)

alitas de pollo, con piel, crudas

3/4 lbs (341g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta al gusto.
 3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
 4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
 5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
 6. Sirve.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo 'Marry Me'

253 kcal ● 36g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/3 lbs (149g)
aceite
1/6 cda (mL)
caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)
Half & Half (mitad y mitad)
1/8 cup (mL)
queso parmesano
4 cucharadita (8g)
mezcla de hierbas italianas
1/3 cdita (1g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
ajo, picado finamente
1/3 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
aceite
1/3 cda (mL)
caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
Half & Half (mitad y mitad)
1/6 cup (mL)
queso parmesano
2 2/3 cucharada (17g)
mezcla de hierbas italianas
2/3 cdita (2g)
pimentón
1/6 cdita (0g)
cebolla en polvo
1/6 cdita (0g)
ajo, picado finamente
2/3 diente(s) (2g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el pollo y cocina 5-6 minutos por lado, hasta que esté cocido. Pasa el pollo a un plato y reserva.
3. En la misma sartén, añade el ajo y cocina 1 minuto, hasta que desprenda aroma.
4. Incorpora el caldo, raspando los trozos dorados del fondo de la sartén.
5. Añade la nata ligera (half & half), el parmesano, el condimento italiano, la paprika y la cebolla en polvo. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 3-4 minutos, hasta que la salsa haya espesado ligeramente.
6. Devuelve el pollo a la sartén y baña con la salsa. Cocina a fuego lento 5 minutos adicionales y sirve.

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 1/2 taza(s) - 96 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1/2 cda (7g)
coliflor rallada congelada
1 1/2 taza, congelada (159g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente (5g)
espinaca fresca, picado
3/4 taza(s) (23g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 cda (14g)
coliflor rallada congelada
3 taza, congelada (318g)
ajo, picado fino
3 diente (9g)
espinaca fresca, picado
1 1/2 taza(s) (45g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Salteado sencillo de calabacín y ternera

388 kcal ● 22g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



carne molida (20% grasa)
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)
pimentón
1/8 cda (1g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
calabacín, cortado en láminas finas
3/4 mediana (147g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y sofríe hasta que esté ligeramente dorada, unos 5 minutos. Sazona con paprika y una buena pizca de sal/pimienta.
2. Añade las rodajas de calabacín a la sartén y cúbrelo con una tapa. Cocina durante 10-15 minutos hasta que el calabacín esté blando. Sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Coliflor con espinacas

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coliflor rallada congelada
16 cucharada, congelada (106g)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)
espinaca fresca, picado
1/2 taza(s) (15g)

Para las 2 comidas:

coliflor rallada congelada
2 taza, congelada (212g)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)
espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Alitas con ajo y parmesano

1/2 libra(s) - 348 kcal ● 31g protein ● 24g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

alitas de pollo, con piel, crudas

1/2 lbs (227g)

polvo para hornear

1/4 cda (4g)

mantequilla

1/8 cda (2g)

queso parmesano

1 cucharada (6g)

ajo, cortado en cubitos

1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

alitas de pollo, con piel, crudas

1 lbs (454g)

polvo para hornear

1/2 cda (8g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

queso parmesano

2 cucharada (13g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

1. Hay dos versiones de esta receta. Una es muy rápida/fácil, pero la piel no queda muy crujiente. La otra tarda un poco más, pero la piel queda súper crujiente y requiere levadura en polvo.
 2. **VERSIÓN RÁPIDA**
 3. Calienta una sartén grande a fuego alto. Añade las alitas y séllalas por cada lado, un par de minutos por lado.
 4. Reduce el fuego a bajo y tapa, removiendo ocasionalmente. Cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas.
 5. Añade la mantequilla, el ajo y el parmesano (en la versión rápida no se usa levadura en polvo). Cubre bien las alitas.
 6. Sirve.
 7. **VERSIÓN PIEL CRUJIENTE**
 8. Precalienta el horno a 250°F (120°C).
 9. Seca las alitas con papel de cocina.
 10. Coloca las alitas y la levadura en polvo en una bolsa de plástico y agita para cubrirlas.
 11. Coloca las alitas en una bandeja ligeramente engrasada y hornea durante 30 minutos.
 12. Cuando termine el tiempo, sube la temperatura a 425°F (220°C) y hornea 30-40 minutos adicionales.
 13. Cuando estén listas, derrite la mantequilla y viértela sobre las alitas; añade el ajo y el parmesano. Mezcla hasta que las alitas estén completamente cubiertas.
 14. Sirve.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Hamburguesa simple de res

1 hamburguesa(s) - 166 kcal ● 24g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

carne molida de res (93% magra)
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (227g)

1. En un bol, sazona la carne molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido.
Forma la carne en forma de hamburguesa y cocina en una parrilla caliente o en una sartén durante aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que alcance el punto de cocción deseado.

Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s) - 163 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)
coliflor congelada
1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
coliflor congelada
2 taza (227g)

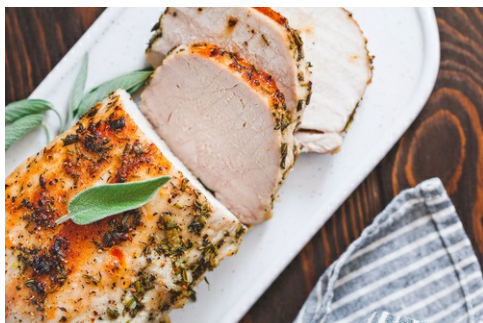
1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Lomo de cerdo

6 2/3 oz - 195 kcal ● 40g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 oz

solomillo de cerdo, crudo
6 2/3 oz (189g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazónalo con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.

Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s) - 163 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)
coliflor congelada
1 taza (113g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Tilapia frita en sartén

10 onza(s) - 372 kcal ● 56g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
5/6 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
tilapia, cruda
10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
sal
5/6 cdita (5g)
tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

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