

Meal Plan - Dieta keto 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

1251 kcal ● 170g protein (54%) ● 55g fat (39%) ● 13g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

200 kcal, 14g proteína, 1g carbohidratos netos, 16g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Almuerzo

440 kcal, 65g proteína, 6g carbohidratos netos, 16g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal

Aperitivos

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



Chips de jamón con salsa

5 loncha(s)- 131 kcal

Cena

475 kcal, 71g proteína, 4g carbohidratos netos, 18g grasa



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s)- 377 kcal

Day 2

1255 kcal ● 127g protein (41%) ● 72g fat (52%) ● 16g carbs (5%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

200 kcal, 14g proteína, 1g carbohidratos netos, 16g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal



Salmón sencillo

3 onza(s)- 192 kcal



Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal

Cena

475 kcal, 71g proteína, 4g carbohidratos netos, 18g grasa



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s)- 377 kcal

Day 3

1252 kcal ● 96g protein (31%) ● 85g fat (61%) ● 13g carbs (4%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

200 kcal, 14g proteína, 1g carbohidratos netos, 16g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Almuerzo

460 kcal, 21g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Tacos de jamón

2 taco(s) de jamón- 237 kcal

Cena

410 kcal, 52g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal

Day 4

1279 kcal ● 99g protein (31%) ● 86g fat (60%) ● 14g carbs (4%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal

Almuerzo

460 kcal, 21g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Tacos de jamón

2 taco(s) de jamón- 237 kcal

Cena

410 kcal, 52g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Day 5

1348 kcal ● 106g protein (31%) ● 92g fat (62%) ● 16g carbs (5%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Almuerzo

420 kcal, 41g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
228 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

515 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate
514 kcal

Day 6

1256 kcal ● 95g protein (30%) ● 85g fat (61%) ● 16g carbs (5%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

240 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Wrap de huevo con jamón y queso
1 wrap(s)- 190 kcal

Almuerzo

450 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 31g grasa



Zoodles de pollo al limón y ajo
268 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

95 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Chicharrones con salsa
87 kcal

Cena

470 kcal, 32g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Salmón con ajo y queso
367 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Day 7

1256 kcal ● 95g protein (30%) ● 85g fat (61%) ● 16g carbs (5%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

240 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Wrap de huevo con jamón y queso

1 wrap(s)- 190 kcal

Almuerzo

450 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 31g grasa



Zoodles de pollo al limón y ajo

268 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

95 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Chicharrones con salsa

87 kcal

Cena

470 kcal, 32g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Salmón con ajo y queso

367 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Lista de compras



Productos de cerdo

- bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1 g (1g)
- sal
3 g (3g)
- limón y pimienta
5/8 cda (4g)
- ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)
- albahaca fresca
2 hojas (1g)

Verduras y productos vegetales

- judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- espinaca fresca
13 1/2 taza(s) (405g)
- ajo
5 1/2 diente(s) (17g)
- calabacín
3 mediana (588g)
- pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- tomates
1/2 entero grande (\approx 7.6 cm diá.) (91g)
- apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- brócoli congelado
3 taza (273g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
3 oz (mL)
- salsa para marinar
2/3 taza (mL)
- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 lbs (1722g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
16 rebanada (368g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
13 cda (234g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
2/3 lbs (312g)

Productos lácteos y huevos

- queso parmesano
1 1/2 oz (43g)
- queso
6 cucharada, rallada (42g)
- huevos
8 grande (400g)
- queso en hebras
1 barra (28g)
- mantequilla
1 cda (14g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- almendras
10 cucharada, entera (89g)
- pepitas de girasol
1 oz (28g)
- pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Otro

- Guacamole, comercial
8 cda (124g)
- pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)
- chicharrones
1 oz (28g)

Frutas y jugos

jugo de limón
1 1/6 fl oz (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido

4 rebanada(s) (40g)

Para las 3 comidas:

bacon, cocido

12 rebanada(s) (120g)

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.

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.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:
pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 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.

Wrap de huevo con jamón y queso

1 wrap(s) - 190 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
queso
1 cucharada, rallada (7g)
fiambres de jamón, picado
1 rebanada (23g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
fiambres de jamón, picado
2 rebanada (46g)

1. Casca los huevos y separa las claras y las yemas en boles distintos.
2. Mezcla ligeramente las claras con un tenedor y viértelas en una sartén pequeña antiadherente y engrasada a fuego bajo, asegurándote de que la mezcla cubra el fondo formando un círculo.
3. Mientras se cocinan las claras, mezcla el jamón, el queso y sal/pimienta al gusto en el bol de las yemas. Mezcla bien.
4. Cuando la clara esté algo firme, dale la vuelta y termina de cocinar el otro lado.
5. Retira la "tortilla" de clara y vierte la mezcla de yema en la sartén. Cocina hasta que esté hecha.
6. Mientras la "tortilla" de clara aún esté tibia, úsala como tortilla y añade la mezcla de yema.
7. Enróllalo y sirve.
8. Para conservar: puedes hacerlos en lote envolviéndolos en plástico y guardándolos en la nevera. Recalienta suavemente en el microondas cuando vayas a comer.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

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



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

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 limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal ● 64g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

10 oz (280g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

limón y pimienta

5/8 cda (4g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

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



pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

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

Salmón sencillo

3 onza(s) - 192 kcal ● 17g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

salmón

3 oz (85g)

aceite

1/2 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno:
FRITURA EN SARTÉN:
Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.
HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Fideos de calabacín con parmesano

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



calabacín

1 mediana (196g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

queso parmesano

1 cda (5g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de jamón

2 taco(s) de jamón - 237 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón

2 rebanada (46g)

Guacamole, comercial

4 cda (62g)

salsa

2 cda (36g)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón

4 rebanada (92g)

Guacamole, comercial

8 cda (124g)

salsa

4 cda (72g)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

1. Usa papel de aluminio para dar forma a la loncha de jamón como una concha de taco.
2. Gratina en el horno unos minutos hasta que estén crujientes. Pueden parecer un poco blandos, pero al enfriarse se endurecerán.
3. Añade guacamole, salsa y queso a las "conchas".
4. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

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



Rinde 1 palito(s)

queso en hebras
1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

228 kcal ● 30g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
aceite
3/4 cdta (mL)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin
piel, cruda, picada y cocida
1/4 lbs (128g)

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Zoodles de pollo al limón y ajo

268 kcal ● 32g protein ● 13g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1/2 cda (7g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente(s) (5g)
calabacín, cortado en espiral
1/2 mediana (98g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
5 oz (134g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 cda (14g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, finamente picado
3 diente(s) (9g)
calabacín, cortado en espiral
1 mediana (196g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
9 1/2 oz (269g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.

Nueces pacanas

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



Para una sola comida:

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chips de jamón con salsa

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



Para una sola comida:

fiambres de jamón

5 rebanada (115g)

salsa

2 1/2 cda (45g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón

10 rebanada (230g)

salsa

5 cda (90g)

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 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Chicharrones con salsa

87 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa

2 cda (36g)

chicharrones

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

salsa

4 cda (72g)

chicharrones

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

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.

Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s) - 377 kcal ● 67g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
salsa para marinar
1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
salsa para marinar
2/3 taza (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, desecharando 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, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1/2 mediana (98g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
queso parmesano
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 mediana (196g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
queso parmesano
1 cda (5g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal ● 40g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pollo rostizado, cocido

6 oz (170g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

jugo de limón

1 cdita (mL)

pepino, en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en gajos

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
 2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
 3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salmón con ajo y queso

367 kcal ● 28g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso parmesano

2 1/2 cucharada (17g)

salmón

4 oz (113g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

albahaca fresca, picado

1 hojas (1g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

1/3 taza (33g)

salmón

1/2 lbs (227g)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

albahaca fresca, picado

2 hojas (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
 2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.
-