

Meal Plan - Dieta keto de 1400 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

1372 kcal ● 117g protein (34%) ● 91g fat (59%) ● 17g carbs (5%) ● 5g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

180 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 11g grasa



Guisantes sugar snap
1/2 taza- 14 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

465 kcal, 47g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Cena

495 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
108 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Day 2

1376 kcal ● 113g protein (33%) ● 93g fat (61%) ● 16g carbs (5%) ● 5g fiber (1%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

180 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 11g grasa



Guisantes sugar snap
1/2 taza- 14 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

465 kcal, 47g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Cena

500 kcal, 36g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Ensalada de roast beef y queso azul
220 kcal

Day 3

1408 kcal105g protein (30%)97g fat (62%)16g carbs (5%)13g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa

Mini muffin de queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Queso

1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

185 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa

Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s)- 108 kcal

Almuerzo

495 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa

Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal

Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s)- 365 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa

Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Day 4

1452 kcal109g protein (30%)100g fat (62%)15g carbs (4%)13g fiber (4%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa

Tortilla con tocino

280 kcal

Aperitivos

185 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa

Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s)- 108 kcal

Almuerzo

495 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa

Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal

Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s)- 365 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa

Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Day 5

1383 kcal120g protein (35%)92g fat (60%)15g carbs (4%)3g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa

Tortilla con tocino

280 kcal

Aperitivos

160 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 9g grasa

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal

Almuerzo

430 kcal, 44g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa

Salchicha de pollo

3 unidad- 381 kcal

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal

Cena

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

Ensalada de pollo rostizado y tomate


514 kcal

Day 6

1379 kcal ● 109g protein (32%) ● 93g fat (61%) ● 16g carbs (5%) ● 10g fiber (3%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s)- 276 kcal


Almuerzo

430 kcal, 44g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Salchicha de pollo

3 unidad- 381 kcal



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal

Aperitivos

160 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 9g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal

Cena

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



Ensalada de pollo rostizado y tomate


514 kcal

Day 7

1379 kcal ● 106g protein (31%) ● 93g fat (61%) ● 15g carbs (4%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s)- 276 kcal


Almuerzo

430 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

Aperitivos

160 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 9g grasa




Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal


Cena

515 kcal, 49g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Filete clásico

8 onza(s) de filete- 475 kcal



Guisantes sugar snap

41 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes con vaina (sugar snap peas)
1 taza, entera (63g)
- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (396g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 taza (121g)
- ☐ lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (30g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/4 paquete (283 g) (345g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente (4g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
4 barra (112g)
- ☐ huevos
11 grande (550g)
- ☐ queso de cabra
3 cda (42g)
- ☐ queso
1/2 lbs (218g)
- ☐ queso azul
1/2 oz (14g)

Bebidas

- ☐ agua
1 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
10 oz (284g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
4 cda (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ jugo de limón
2 cdita (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo César
4 cucharadita (20g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Yogur griego saborizado bajo en azúcar
2 envase(s) (300g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de roast beef
1 oz (28g)
- ☐ fiambres de jamón
17 oz (480g)
- ☐ salchicha de pollo, cocida
6 salchicha (504g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Productos de cerdo

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

Dulces

- ☐ miel
1/4 cda (5g)

Productos de res

☐ **pimienta negra**
2 g (2g)

☐ **sal**
1/6 oz (6g)

☐ **ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)

☐ **mostaza marrón tipo deli**
3/8 cda (6g)

☐ **sirloin, crudo**
1/2 lbs (227g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 cda (mL)
huevos
1 grande (50g)
queso de cabra
1 cda (14g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 3 comidas:

agua
1 cda (mL)
huevos
3 grande (150g)
queso de cabra
3 cda (42g)
tomates, picado
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Queso

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



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

queso
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tortilla con tocino

280 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
bacon, cocido, cocido y picado
4 rebanada(s) (40g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s) - 276 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal  43g protein  21g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
1/2 lb (227g)
- tomillo, seco**
1/4 cdita, hojas (0g)
- jugo de lima**
1 cda (mL)
- aceite**
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
1 lb (454g)
- tomillo, seco**
1/2 cdita, hojas (1g)
- jugo de lima**
2 cda (mL)
- aceite**
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal  4g protein  7g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

- aceite**
1/2 cda (mL)
- champiñones, cortado en rodajas**
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

- aceite**
1 cda (mL)
- champiñones, cortado en rodajas**
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal 3g protein 12g fat 1g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s) - 365 kcal 31g protein 24g fat 3g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
4 oz (113g)
bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)
lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)
lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Ponga el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salchicha de pollo

3 unidad - 381 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salchicha de pollo, cocida
3 salchicha (252g)

Para las 2 comidas:

salchicha de pollo, cocida
6 salchicha (504g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s) - 279 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

mostaza marrón tipo deli

3/8 cda (6g)

miel

1/4 cda (5g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

4 oz (113g)

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.

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap

1/2 taza - 14 kcal  1g protein  0g fat  2g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

guisantes con vaina (sugar snap peas)
1/2 taza, entera (32g)

Para las 2 comidas:

guisantes con vaina (sugar snap peas)
1 taza, entera (63g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal  13g protein  11g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

2 envase(s) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s) - 108 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso

3 cucharada, rallada (21g)

fiambres de jamón

1 rebanada (23g)

Para las 2 comidas:

queso

6 cucharada, rallada (42g)

fiambres de jamón





2 rebanada (46g)

1. Coloca la loncha de jamón plana y espolvorea el queso de forma uniforme sobre la superficie.
2. Enróllala.
3. Microondas durante 30 segundos hasta que esté caliente y el queso comience a derretirse.
4. Sirve.
5. Nota: Para preparar porciones con antelación, completa los pasos 1 y 2 y envuelve cada rollito en plástico. Guarda en el frigorífico. Cuando vayas a comer, retira el plástico y cocina en el microondas.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s) - 158 kcal  17g protein  9g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón

3 rebanada (69g)

queso

3 cucharada, rallada (21g)

espinaca fresca

15 hojas (15g)

Para las 3 comidas:

fiambres de jamón

9 rebanada (207g)

queso

1/2 taza, rallada (63g)

espinaca fresca

45 hojas (45g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobla la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

Cena 1

Comer los día 1

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal  2g protein  7g fat  6g carbs  3g fiber



pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

judías verdes congeladas

1 taza (121g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

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

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal  38g protein  26g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 6 onza(s)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 huevo(s)

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.

Ensalada de roast beef y queso azul

220 kcal ● 11g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/2 oz (71g)
queso azul
1/2 oz (14g)
aderezo César
4 cucharadita (20g)
tomates, picado
1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (46g)
fiambre de roast beef, cortado en tiras
1 oz (28g)

1. Combine las hojas verdes, el roast beef, el tomate y el queso en un bol grande.
2. Rocíe con aderezo al servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
6 oz (170g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- cebolla**
1 cucharada, picada (15g)
- jugo de lima**
1 cda (mL)
- aceite de oliva**
1/4 cda (mL)
- ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- aguacates, en cubos**
1/2 aguacate(s) (101g)
- tomates, en cubos**
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

- cebolla**
2 cucharada, picada (30g)
- jugo de lima**
2 cda (mL)
- aceite de oliva**
1/2 cda (mL)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)
- sal**
1/2 cdita (3g)
- pimienta negra**
1/2 cdita, molido (1g)
- aguacates, en cubos**
1 aguacate(s) (201g)
- tomates, en cubos**
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de pollo rostizado y tomate

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



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- pollo rostizado, cocido**
3/4 lbs (340g)
- aceite de oliva**
2 cda (mL)
- jugo de limón**
2 cdita (mL)
- pepino, en rodajas**
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- tomates, cortado en gajos**
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)

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

Cena 5

Comer los día 7

Filete clásico

8 onza(s) de filete - 475 kcal ● 46g protein ● 32g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s) de filete

aceite

1/4 cda (mL)

sirloin, crudo

1/2 lbs (227g)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieres más hecho).
6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.