

# Meal Plan - Dieta keto de 1500 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

1462 kcal ● 148g protein (41%) ● 88g fat (54%) ● 13g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

### Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 17g grasa



**Mini muffin de huevo y queso**  
4 mini muffin(s)- 224 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



**Rollitos de jamón con queso**  
2 rollito(s)- 216 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 47g proteína, 8g carbohidratos netos, 33g grasa



**Rosbif**  
330 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
191 kcal

### Cena

500 kcal, 67g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
10 onza(s)- 397 kcal



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

## Day 2

1484 kcal ● 166g protein (45%) ● 83g fat (50%) ● 14g carbs (4%) ● 5g fiber (1%)

### Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 17g grasa



**Mini muffin de huevo y queso**  
4 mini muffin(s)- 224 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



**Rollitos de jamón con queso**  
2 rollito(s)- 216 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 47g proteína, 8g carbohidratos netos, 33g grasa



**Rosbif**  
330 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
191 kcal

### Cena

525 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tomates asados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
13 1/3 onza(s)- 494 kcal

## Day 3

1495 kcal ● 153g protein (41%) ● 90g fat (54%) ● 15g carbs (4%) ● 3g fiber (1%)

### Desayuno

235 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



**Yogur griego bajo en azúcar**  
1 recipiente(s)- 78 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



**Rollitos de jamón con queso**  
2 rollito(s)- 216 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 26g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



**Fideos de calabacín con queso**  
262 kcal



**Salchicha italiana**  
1 unidad- 257 kcal

### Cena

525 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tomates asados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
13 1/3 onza(s)- 494 kcal

## Day 4

1451 kcal ● 103g protein (28%) ● 104g fat (65%) ● 19g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

### Desayuno

235 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



**Yogur griego bajo en azúcar**  
1 recipiente(s)- 78 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 10g proteína, 2g carbohidratos netos, 15g grasa



**Chicharrones con salsa**  
87 kcal



**Nueces de macadamia**  
109 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 26g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



**Fideos de calabacín con queso**  
262 kcal



**Salchicha italiana**  
1 unidad- 257 kcal

### Cena

500 kcal, 42g proteína, 6g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada de pollo estilo buffalo**  
316 kcal




**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

Day 5

1471 kcal107g protein (29%)105g fat (64%)14g carbs (4%)9g fiber (3%)

Desayuno

290 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa




Muffins de huevo con brócoli y cheddar

3 magdalena(s)- 289 kcal


Almuerzo

535 kcal, 39g proteína, 2g carbohidratos netos, 40g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal




Alitas estilo búfalo

8 onza(s)- 467 kcal


Aperitivos

195 kcal, 10g proteína, 2g carbohidratos netos, 15g grasa



Chicharrones con salsa

87 kcal




Nueces de macadamia

109 kcal


Cena

450 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Fideos de calabacín al ajo

245 kcal



Camarones básicos


6 onza(s)- 205 kcal

Day 6

1459 kcal143g protein (39%)89g fat (55%)15g carbs (4%)7g fiber (2%)

Desayuno

290 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa




Muffins de huevo con brócoli y cheddar

3 magdalena(s)- 289 kcal


Almuerzo

560 kcal, 78g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal




Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal


Aperitivos

160 kcal, 7g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



Nueces de macadamia

109 kcal




Bolsillos de jamón, queso y espinacas

1 bolsillo(s)- 53 kcal


Cena

450 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Fideos de calabacín al ajo

245 kcal



Camarones básicos

6 onza(s)- 205 kcal

## Day 7

1520 kcal ● 168g protein (44%) ● 82g fat (48%) ● 17g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

### Desayuno

290 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



**Muffins de huevo con brócoli y cheddar**  
3 magdalena(s)- 289 kcal

### Almuerzo

560 kcal, 78g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
85 kcal



**Pechuga de pollo con balsámico**  
12 oz- 473 kcal

### Aperitivos

160 kcal, 7g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



**Nueces de macadamia**  
109 kcal



**Bolsillos de jamón, queso y espinacas**  
1 bolsillo(s)- 53 kcal

### Cena

510 kcal, 64g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



**Pollo y verduras asados en una sola bandeja**  
447 kcal



**Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla**  
1 taza(s)- 64 kcal

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso  
1/2 lbs (225g)
- ☐ huevos  
14 grande (700g)
- ☐ queso cheddar  
1/4 lbs (127g)
- ☐ queso parmesano  
1 cda (5g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
2 3/4 cucharada (47g)
- ☐ mantequilla  
1/3 cda (5g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón  
8 rebanada (184g)

## Bebidas

- ☐ agua  
1 1/3 cda (mL)

## Productos de res

- ☐ asado de punta de pierna  
1/2 asado (379g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- ☐ mayonesa  
1 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
6 cucharada (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
3 1/2 g (3g)
- ☐ sal  
1/2 oz (14g)
- ☐ limón y pimienta  
1 2/3 cda (12g)
- ☐ orégano seco  
1/2 cdita, molido (1g)

## Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas  
2/3 envase (21 g) (14g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda  
2 link (215g)
- ☐ Yogur griego saborizado bajo en azúcar  
2 envase(s) (300g)
- ☐ chicharrones  
1 oz (28g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
2/3 taza (20g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel  
1/2 lbs (227g)
- ☐ coliflor rallada congelada  
1 taza, congelada (106g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 3/4 lbs (2114g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa  
4 cda (72g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
1 2/3 fl oz (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas  
2 oz (57g)
- ☐ pacanas  
4 cucharada, mitades (25g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ **tomates**  
6 1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (765g)
  - ☐ **ajo**  
4 2/3 diente(s) (14g)
  - ☐ **brócoli congelado**  
4 taza (364g)
  - ☐ **calabacín**  
4 1/2 mediana (858g)
  - ☐ **apio crudo**  
2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (11g)
  - ☐ **cebolla**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (47g)
  - ☐ **espinaca fresca**  
1/8 paquete (283 g) (25g)
  - ☐ **brócoli**  
6 cucharada, picado (34g)
  - ☐ **pimiento rojo**  
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**agua**  
2/3 cda (mL)  
**queso cheddar**  
3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**agua**  
1 1/3 cda (mL)  
**queso cheddar**  
6 cucharada, rallada (42g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).  
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.  
Usa 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.  
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.  
Nota 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.

## Desayuno 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.

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

1 cdita (mL)

**huevos**

4 grande (200g)

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

---

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Muffins de huevo con brócoli y cheddar

3 magdalena(s) - 289 kcal ● 20g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

2 grande (100g)

**queso cheddar**

4 cucharada, rallada (28g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**aceite de oliva**

1/2 cdita (mL)

**brócoli congelado, al vapor**

1/2 taza (46g)

Para las 3 comidas:

**huevos**

6 grande (300g)

**queso cheddar**

3/4 taza, rallada (85g)

**sal**

3/4 cdita (5g)

**pimienta negra**

3/4 cdita, molido (2g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

**brócoli congelado, al vapor**

1 1/2 taza (137g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
  2. Unta los moldes para muffins con aceite de oliva o usa cápsulas.
  3. Cuece al vapor el brócoli picado colocándolo mayormente cubierto en un recipiente en el microondas con unas cucharaditas de agua durante un par de minutos.
  4. En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta y el brócoli.
  5. Vierte la mezcla en los moldes para muffins y reparte el queso encima de forma uniforme.
  6. Hornea durante unos 12-15 minutos hasta que estén hechos.
-



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**asado de punta de pierna**

1/4 asado (190g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**asado de punta de pierna**

1/2 asado (379g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).  
Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).  
Corta en lonchas y sirve.

### Tomates salteados con ajo y hierbas

191 kcal ● 2g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**tomates**

3/4 pinta, tomates cherry (224g)

**mezcla de hierbas italianas**

3/8 cda (4g)

**sal**

3/8 cdita (2g)

**ajo, picado**

3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**aceite de oliva**

2 1/4 cda (mL)

**tomates**

1 1/2 pinta, tomates cherry (447g)

**mezcla de hierbas italianas**

3/4 cda (8g)

**sal**

3/4 cdita (5g)

**ajo, picado**

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

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Fideos de calabacín con queso

262 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 4g 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)
- queso  
6 cucharada, rallada (42g)

Para las 2 comidas:

- calabacín  
1 mediana (196g)
- aceite de oliva  
1 cda (mL)
- queso parmesano  
1 cda (5g)
- queso  
3/4 taza, rallada (85g)

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. Añade los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

### Salchicha italiana

1 unidad - 257 kcal ● 14g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- Salchicha italiana de cerdo, cruda  
1 link (108g)

Para las 2 comidas:

- Salchicha italiana de cerdo, cruda  
2 link (215g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**brócoli congelado**

1 taza (91g)

**aceite de oliva**

1 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.

### Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

**salsa Frank's Red Hot**

4 cucharadita (mL)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**Pollo, muslos, con piel**

1/2 lbs (227g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**tomates**  
1/3 pinta, tomates cherry (99g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/6 cda (2g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
1/3 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**tomates**  
2/3 pinta, tomates cherry (199g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/3 cda (4g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
2/3 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

### Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cucharada (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagreta balsámica**  
6 cucharada (mL)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)

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.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s) - 216 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**fiambres de jamón**  
2 rebanada (46g)

Para las 3 comidas:

**queso**  
1 taza, rallada (126g)  
**fiambres de jamón**  
6 rebanada (138g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### Nueces de macadamia

109 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber





Para una sola comida:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Nueces de macadamia

109 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bolsillos de jamón, queso y espinacas

1 bolsillo(s) - 53 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**fiambres de jamón**  
1 rebanada (23g)  
**queso**  
1 cucharada, rallada (7g)  
**espinaca fresca**  
5 hojas (5g)

Para las 2 comidas:

**fiambres de jamón**  
2 rebanada (46g)  
**queso**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**espinaca fresca**  
10 hojas (10g)

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

### Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal ● 63g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

10 oz (280g)

**aceite**

5/8 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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

**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)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**tomates**  
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(46g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tomates**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(91g)

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

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s) - 494 kcal ● 85g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber





Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

13 1/3 oz (373g)

**aceite de oliva**

3/8 cda (mL)

**limón y pimienta**

5/6 cda (6g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

1 2/3 lbs (747g)

**aceite de oliva**

5/6 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 2/3 cda (12g)

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.
-

## Cena 3

Comer los día 4

### Ensalada de pollo estilo buffalo

316 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



#### mezcla de hojas verdes

2/3 taza (20g)

#### pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/3 lbs (151g)

#### yogur griego sin grasa

2 2/3 cucharada (47g)

#### salsa Frank's Red Hot

2 cda (mL)

#### mayonesa

1 cda (mL)

#### apio crudo, picado

2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (11g)

#### cebolla, picado

2 2/3 cucharada, picada (27g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenúzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

### Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

#### pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Fideos de calabacín al ajo

245 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**calabacín**  
1 1/2 mediana (294g)  
**ajo, finamente picado**  
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**calabacín**  
3 mediana (588g)  
**ajo, finamente picado**  
1 1/2 diente (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. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

### Camarones básicos

6 onza(s) - 205 kcal ● 34g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los camarones y cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que se pongan rosados y opacos. Sazona con sal, pimienta o la mezcla de condimentos de tu elección.

## Cena 5

Comer los día 7

### Pollo y verduras asados en una sola bandeja

447 kcal ● 60g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



#### tomates

3 cucharada de tomates cherry (28g)

#### aceite

3/4 cda (mL)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

#### cebolla, en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

#### brócoli

6 cucharada, picado (34g)

#### orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

#### pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (255g)

#### pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)

#### calabacín, en rodajas

3/8 mediana (74g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

### Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 taza(s) - 64 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

#### mantequilla

1/3 cda (5g)

#### coliflor rallada congelada

16 cucharada, congelada (106g)

#### ajo, picado fino

1 diente (3g)

#### espinaca fresca, picado

1/2 taza(s) (15g)

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.