

Meal Plan - Dieta keto de 1600 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

1620 kcal ● 138g protein (34%) ● 107g fat (59%) ● 15g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

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



Tortilla con tocino

280 kcal

Aperitivos

195 kcal, 12g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Chicharrones con salsa

87 kcal

Almuerzo

635 kcal, 26g proteína, 7g carbohidratos netos, 52g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Tacos de queso y guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Cena

510 kcal, 80g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Tilapia con mantequilla y estragón

14 onza(s)- 478 kcal

Day 2

1570 kcal ● 131g protein (33%) ● 103g fat (59%) ● 19g carbs (5%) ● 13g fiber (3%)

Desayuno

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



Tortilla con tocino

280 kcal

Aperitivos

195 kcal, 12g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Chicharrones con salsa

87 kcal

Almuerzo

525 kcal, 42g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa



Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 chuleta(s)- 345 kcal



Tomates asados

3 tomate(s)- 179 kcal

Cena

570 kcal, 56g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 3

1560 kcal ● 140g protein (36%) ● 96g fat (55%) ● 20g carbs (5%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

320 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

195 kcal, 12g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Chicharrones con salsa
87 kcal

Almuerzo

555 kcal, 49g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa



Pechugas de pollo César
6 oz- 344 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Cena

490 kcal, 58g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal



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

Day 4

1556 kcal ● 130g protein (33%) ● 105g fat (61%) ● 14g carbs (4%) ● 10g fiber (3%)

Desayuno

320 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

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



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

565 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 41g grasa



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



Brócoli con mantequilla
1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Cena

490 kcal, 58g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal



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

Day 5

1571 kcal ● 134g protein (34%) ● 97g fat (55%) ● 20g carbs (5%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Almuerzo

600 kcal, 46g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal

Aperitivos

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



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

500 kcal, 59g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



Brócoli

4 taza(s)- 116 kcal

Day 6

1537 kcal ● 139g protein (36%) ● 98g fat (57%) ● 12g carbs (3%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Almuerzo

600 kcal, 43g proteína, 2g carbohidratos netos, 46g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

150 kcal, 17g proteína, 0g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Cena

500 kcal, 59g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



Brócoli

4 taza(s)- 116 kcal

Day 7

1593 kcal ● 120g protein (30%) ● 115g fat (65%) ● 11g carbs (3%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Almuerzo

600 kcal, 43g proteína, 2g carbohidratos netos, 46g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

150 kcal, 17g proteína, 0g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Cena

555 kcal, 41g proteína, 7g carbohidratos netos, 38g grasa



Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz- 438 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)
- almendras
2 cucharada, entera (18g)
- nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)
- pepitas de girasol
2 oz (57g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
6 cda (108g)
- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)
- salsa picante
1 cda (mL)
- caldo de pollo (listo para servir)
1/8 taza(s) (mL)

Otro

- chicharrones
4 oz (113g)
- Guacamole, comercial
6 cda (93g)
- mezcla para aderezo ranch
1/8 sobre (28 g) (4g)
- Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)
- aceite
2 1/4 oz (mL)
- aderezo César
1 1/2 cucharada (22g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
14 grande (700g)
- queso cheddar
3/4 taza, rallada (85g)
- mantequilla
4 1/4 cda (60g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (800g)
- ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
- brócoli congelado
14 1/3 taza (1304g)
- pimiento
3 cucharada, en cubos (28g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (53g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
2 lbs (952g)

Especias y hierbas

- estragón fresco
1 3/4 cdita, picado (1g)
- sal
10 1/4 g (10g)
- pimienta negra
4 g (4g)
- tomillo, seco
1/4 g (0g)
- ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- condimento cajún
2/3 cdita (1g)
- romero, seco
1/8 cda (0g)

Frutas y jugos

- aguacates
1 aguacate(s) (218g)
- jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
- limón
1/4 grande (21g)
- aceitunas verdes
1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
14 1/4 oz (397g)

queso parmesano
1 1/2 cda (8g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)

Productos de cerdo

bacon, cocido
10 rebanada(s) (100g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 chuleta (185g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel
26 oz (737g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cdita (mL)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
huevos
2 grande (100g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
pimiento
3 cucharada, en cubos (28g)
cebolla
3 cda picada (30g)
huevos
6 grande (300g)
bacon, cocido, cocido y picado
6 rebanada(s) (60g)

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 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 pimiento, la cebolla y el tocino 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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

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.



Tacos de queso y guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protein ● 43g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 taco(s)

queso cheddar

3/4 taza, rallada (85g)

Guacamole, comercial

6 cda (93g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 2

Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 chuleta(s) - 345 kcal ● 40g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 chuleta(s)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 chuleta (185g)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla para aderezo ranch

1/8 sobre (28 g) (4g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todas las chuletas de cerdo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados de las chuletas y frota hasta que queden bien cubiertas.
4. Coloca las chuletas en una fuente para horno y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el cerdo esté completamente cocido.
5. ¡Sirve!

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 3 tomate(s)

aceite
3 cdta (mL)
tomates
3 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (273g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Pechugas de pollo César

6 oz - 344 kcal ● 41g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
aderezo César
1 1/2 cucharada (22g)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

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.

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

sal
2/3 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/3 taza (121g)
pimienta negra
2/3 pizca (0g)
mantequilla
1 1/3 cda (19g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

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



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)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. 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.
4. Sirve fría.

Muslos de pollo con tomillo y lima

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



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)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca 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.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa picante
1/2 cda (mL)
condimento cajún
1/3 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
1/2 lbs (227g)
chicharrones, machacado
1/4 oz (7g)

Para las 2 comidas:

salsa picante
1 cda (mL)
condimento cajún
2/3 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
16 oz (454g)
chicharrones, machacado
1/2 oz (14g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
2 cda (28g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

salsa
6 cda (108g)
chicharrones
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los 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 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

chicharrones
2 oz (57g)

1. Disfruta.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Tomates asados

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



Rinde 1/2 tomate(s)

aceite

1/2 cdita (mL)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)

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.

Tilapia con mantequilla y estragón

14 onza(s) - 478 kcal ● 79g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

tilapia, cruda

14 oz (392g)

estragón fresco

1 3/4 cdita, picado (1g)

mantequilla

7/8 cda (12g)

ajo, picado fino

1 3/4 diente (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. En un bol pequeño, calienta la mantequilla en el microondas unos segundos hasta que se derrita. Incorpora el ajo, el estragón y una pizca de sal.
3. Coloca los filetes de tilapia en la bandeja preparada y reparte la salsa con mantequilla sobre cada filete.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté opaca y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Nueces

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

Rinde 1/6 taza(s)



nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucharada (mL)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

aceite

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin

piel, cruda, en cubos

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tomates
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)

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.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

aceite

3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel

18 oz (510g)

aceite

3/4 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.

Brócoli

4 taza(s) - 116 kcal ● 11g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado

4 taza (364g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

8 taza (728g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz - 438 kcal ● 39g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 muslo(s) (170g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

romero, seco

1/8 cda (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

limón

1/4 grande (21g)

aceitunas verdes

1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)

caldo de pollo (listo para servir)

1/8 taza(s) (mL)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber

**cebolla**

1/2 cucharada, picada (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. 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.
4. Sirve fría.