

# Meal Plan - Dieta keto de 1800 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

1733 kcal ● 178g protein (41%) ● 103g fat (54%) ● 17g carbs (4%) ● 6g fiber (1%)

### Desayuno

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



**Tortilla estilo suroeste con tocino**  
287 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 15g proteína, 1g carbohidratos netos, 15g grasa



**Enrollado de roast beef, queso y pepinillo**  
2 rollito(s)- 205 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 89g proteína, 1g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Pechuga de pollo básica**  
14 onza(s)- 555 kcal

### Cena

655 kcal, 54g proteína, 13g carbohidratos netos, 41g grasa



**Pollo al estilo ranch**  
8 onza(s)- 461 kcal



**Judías verdes con mantequilla**  
196 kcal

## Day 2

1818 kcal ● 129g protein (28%) ● 129g fat (64%) ● 18g carbs (4%) ● 16g fiber (4%)

### Desayuno

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



**Tortilla estilo suroeste con tocino**  
287 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 15g proteína, 1g carbohidratos netos, 15g grasa



**Enrollado de roast beef, queso y pepinillo**  
2 rollito(s)- 205 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 39g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 148 kcal



**Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate**  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal

### Cena

715 kcal, 47g proteína, 6g carbohidratos netos, 53g grasa



**Ensalada sencilla de sardinas**  
265 kcal



**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal



**Caldo de huesos**  
2 taza(s)- 81 kcal

Day 3

1836 kcal183g protein (40%)109g fat (53%)19g carbs (4%)13g fiber (3%)

Desayuno

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



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Almuerzo

615 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 39g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s)- 466 kcal

Aperitivos

230 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso

2 onza(s)- 229 kcal

Cena

705 kcal, 102g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

16 onza(s)- 598 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal

Day 4

1769 kcal191g protein (43%)97g fat (50%)22g carbs (5%)11g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

550 kcal, 66g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal



Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Aperitivos

230 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso

2 onza(s)- 229 kcal

Cena

705 kcal, 102g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

16 onza(s)- 598 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal

Day 5

1771 kcal 211g protein (48%) 90g fat (46%) 19g carbs (4%) 11g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

605 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa

Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Lomo de cerdo

14 oz- 410 kcal

Aperitivos

230 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa

Queso

2 onza(s)- 229 kcal

Cena

650 kcal, 102g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Day 6

1765 kcal 174g protein (40%) 104g fat (53%) 21g carbs (5%) 12g 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

605 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa

Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Lomo de cerdo

14 oz- 410 kcal

Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal

Chicharrones con salsa

130 kcal

Cena

605 kcal, 45g proteína, 5g carbohidratos netos, 43g grasa

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal

## Day 7

1825 kcal ● 127g protein (28%) ● 130g fat (64%) ● 20g carbs (4%) ● 18g fiber (4%)

### Desayuno

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



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

### Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



**Chicharrones con dip de cebolla francesa**  
134 kcal



**Chicharrones con salsa**  
130 kcal

### Almuerzo

665 kcal, 39g proteína, 7g carbohidratos netos, 49g grasa



**Ensalada de huevo con aguacate y tocino**  
666 kcal

### Cena

605 kcal, 45g proteína, 5g carbohidratos netos, 43g grasa



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**  
1 chuleta(s)- 428 kcal



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

---

## Verduras y productos vegetales

- ☐ pepinillos  
4 lanzas (140g)
- ☐ pimienta  
2/3 grande (110g)
- ☐ cebolla  
3 cda picada (30g)
- ☐ tomates  
1 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (136g)
- ☐ judías verdes congeladas  
7 1/3 taza (887g)
- ☐ lechuga romana  
3 hoja exterior (84g)
- ☐ hojas de kale  
1 taza, picada (40g)
- ☐ brócoli congelado  
3 2/3 taza (334g)
- ☐ ajo  
3 diente(s) (9g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas  
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- ☐ huevos  
16 grande (800g)
- ☐ mantequilla  
1 barra (110g)
- ☐ queso  
6 oz (170g)
- ☐ queso cheddar  
1/2 taza, rallada (57g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de roast beef  
4 rebanada rectangular (55g)
- ☐ fiambres de pollo  
3/4 lbs (340g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
2 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar  
5 cucharada (mL)

## Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch  
1/4 sobre (28 g) (7g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
3 taza (85g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
1 1/2 cda (mL)
- ☐ caldo de huesos de pollo  
2 cup(s) (mL)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos  
2 lbs (907g)
- ☐ dip de cebolla francesa  
4 cda (59g)
- ☐ chicharrones  
2 1/2 oz (71g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
2 g (2g)
- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 1/2 cda (23g)
- ☐ vinagre balsámico  
1 cdita (mL)
- ☐ romero, seco  
1/4 cdita (0g)
- ☐ limón y pimienta  
1 cda (7g)
- ☐ comino molido  
1 cda (6g)
- ☐ coriandro molido  
1 cda (5g)
- ☐ ajo en polvo  
2/3 cdita (2g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite  
1 lata (92g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas  
1 taza, mitades (99g)
- ☐ almendras  
1/3 taza, entera (48g)

## Frutas y jugos

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido  
14 2/3 rebanada(s) (147g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo  
1 3/4 lbs (793g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
2 chuleta (370g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1344g)

- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (285g)

Bebidas

- ☐ agua  
3 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa  
6 cda (108g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal  7g protein  6g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

- aceite  
1/4 cdita (mL)
- agua  
1 1/2 cda (mL)
- vinagre balsámico  
1/2 cdita (mL)
- romero, seco  
1/8 cdita (0g)
- tomates  
4 cucharada, picada (45g)
- huevos  
1 grande (50g)
- hojas de kale  
1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

- aceite  
1/2 cdita (mL)
- agua  
3 cda (mL)
- vinagre balsámico  
1 cdita (mL)
- romero, seco  
1/4 cdita (0g)
- tomates  
1/2 taza, picada (90g)
- huevos  
2 grande (100g)
- hojas de kale  
1 taza, picada (40g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

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.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (57g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**brócoli congelado, al vapor**  
1 taza (91g)

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

### 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.

### Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

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

14 oz (392g)

**aceite**

7/8 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.
-

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

#### **almendras**

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

#### **almendras**

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal ● 43g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

#### **bacon, cocido**

3 rebanada(s) (30g)

#### **mostaza Dijon**

3/4 cda (11g)

#### **lechuga romana**

1 1/2 hoja exterior (42g)

#### **fiambres de pollo**

6 oz (170g)

#### **aguacates, en rodajas**

3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

#### **bacon, cocido**

6 rebanada(s) (60g)

#### **mostaza Dijon**

1 1/2 cda (23g)

#### **lechuga romana**

3 hoja exterior (84g)

#### **fiambres de pollo**

3/4 lbs (340g)

#### **aguacates, en rodajas**

3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Unte la mostaza en el interior de la hoja de lechuga.
3. Coloque el aguacate, el tocino y el pollo sobre la mostaza.
4. Enrolle la lechuga. Sirva.

## Almuerzo 3

Comer los día 4

### Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

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

10 oz (280g)

**salsa para marinar**

5 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

### Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



**mantequilla**

4 cdita (18g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**sal**

1 pizca (0g)

**judías verdes congeladas**

1 1/3 taza (161g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

# Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

## Judías verdes con mantequilla

196 kcal  3g protein  15g fat  8g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

- mantequilla**  
4 cdita (18g)
- pimienta negra**  
1 pizca (0g)
- sal**  
1 pizca (0g)
- judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)

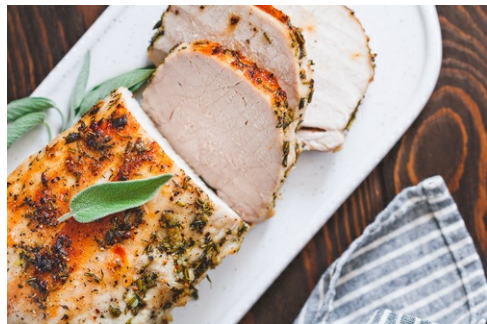
Para las 2 comidas:

- mantequilla**  
8 cdita (36g)
- pimienta negra**  
2 pizca (0g)
- sal**  
2 pizca (1g)
- judías verdes congeladas**  
2 2/3 taza (323g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Lomo de cerdo

14 oz - 410 kcal  83g protein  9g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- solomillo de cerdo, crudo**  
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

- solomillo de cerdo, crudo**  
1 3/4 lbs (793g)

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

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada de huevo con aguacate y tocino

666 kcal ● 39g protein ● 49g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



#### mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

#### ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

#### bacon, cocido

2 2/3 rebanada(s) (27g)

#### aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

#### huevos, hervido y enfriado

4 grande (200g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Enrollado de roast beef, queso y pepinillo

2 rollito(s) - 205 kcal ● 15g protein ● 15g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### pepinillos

2 lanzas (70g)

#### queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

#### fiambre de roast beef

2 rebanada rectangular (28g)

Para las 2 comidas:

#### pepinillos

4 lanzas (140g)

#### queso en lonchas

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

#### fiambre de roast beef

4 rebanada rectangular (55g)

1. Extienda una loncha de roast beef.
2. Coloque la loncha de queso encima de la carne.
3. Ponga la tira de pepinillo en un borde del roast beef.
4. Enrolle la carne/queso/pepinillo hasta el otro lado.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Queso

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

**queso**  
6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**dip de cebolla francesa**  
2 cda (29g)  
**chicharrones**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**dip de cebolla francesa**  
4 cda (59g)  
**chicharrones**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Chicharrones con salsa

130 kcal ● 14g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salsa**  
3 cda (54g)  
**chicharrones**  
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

**aderezo ranch**  
2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1/4 sobre (28 g) (7g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

### Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**

1 1/2 cda (mL)

**sardinas, enlatadas en aceite, escurrido**

1 lata (92g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

### Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

**caldo de huesos de pollo**

2 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

16 onza(s) - 598 kcal  100g protein  22g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

4 cdita (mL)

**Filetes de pechuga de pollo, crudos**

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

8 cdita (mL)

**Filetes de pechuga de pollo, crudos**

2 lbs (907g)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.  
Estufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1 1/2 pizca (0g)

**sal**

1 1/2 pizca (1g)

**judías verdes congeladas**

2 taza (242g)

**aceite de oliva**

3 cdita (mL)

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

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

**aceite**

1 cdita (mL)

**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**

1/2 grande (82g)

1. **Sartén:** Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.  
**Horno:** Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

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

1 lbs (448g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 cda (7g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. **EN ESTUFA**
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. **AL HORNO**
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. **AL GRATÉN/ASADO**
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal  41g protein  28g fat  3g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**comino molido**  
1/2 cda (3g)  
**coriandro molido**  
1/2 cda (3g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
1 chuleta (185g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**aceite de oliva, dividido**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**comino molido**  
1 cda (6g)  
**coriandro molido**  
1 cda (5g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
2 chuleta (370g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)  
**aceite de oliva, dividido**  
2 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

### Brócoli con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/3 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
2 2/3 taza (243g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 2/3 cda (38g)

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.