

# Meal Plan - Dieta keto de 1900 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

1892 kcal ● 123g protein (26%) ● 135g fat (64%) ● 22g carbs (5%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

305 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra  
1 rebanada(s)- 164 kcal



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

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



Ensalada de huevo con aguacate y tocino  
666 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 13g grasa



Nueces  
1/6 taza(s)- 117 kcal



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

### Cena

730 kcal, 53g proteína, 8g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de atún con aguacate  
545 kcal



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal

## Day 2

1872 kcal ● 139g protein (30%) ● 127g fat (61%) ● 23g carbs (5%) ● 19g fiber (4%)

### Desayuno

305 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra  
1 rebanada(s)- 164 kcal



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 55g proteína, 8g carbohidratos netos, 42g grasa



Pavo molido básico  
9 1/3 onza- 438 kcal



Tomates asados  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 13g grasa



Nueces  
1/6 taza(s)- 117 kcal



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

### Cena

730 kcal, 53g proteína, 8g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de atún con aguacate  
545 kcal



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal

## Day 3

1914 kcal ● 139g protein (29%) ● 138g fat (65%) ● 20g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

### Desayuno

310 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Sartén de col y tocino

312 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



#### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

### Cena

695 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal



#### Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal

## Day 4

1914 kcal ● 139g protein (29%) ● 138g fat (65%) ● 20g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

### Desayuno

310 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Sartén de col y tocino

312 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



#### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

### Cena

695 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal



#### Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal

## Day 5

1839 kcal ● 167g protein (36%) ● 117g fat (57%) ● 22g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

### Desayuno

310 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Sartén de col y tocino

312 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 45g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Bocados de bistec

4 onza(s)- 282 kcal



#### Arroz de coliflor con tocino

2 taza(s)- 326 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



#### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

### Cena

625 kcal, 79g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



#### Col rizada salteada

151 kcal

## Day 6

1881 kcal ● 184g protein (39%) ● 113g fat (54%) ● 17g carbs (4%) ● 15g fiber (3%)

### Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 76g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s)- 163 kcal



#### Muslos de pollo básicos

12 onza- 510 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s)- 257 kcal

### Cena

625 kcal, 79g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



#### Col rizada salteada

151 kcal

## Day 7

1887 kcal ● 164g protein (35%) ● 121g fat (58%) ● 19g carbs (4%) ● 16g fiber (3%)

### Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s)- 257 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 76g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s)- 163 kcal



#### Muslos de pollo básicos

12 onza- 510 kcal

### Cena

630 kcal, 60g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Arroz de coliflor con mantequilla

3 taza(s)- 258 kcal



#### Tilapia frita en sartén

10 onza(s)- 372 kcal

---

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- nueces**  
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- mantequilla de almendra**  
1/2 cda (8g)
- pacanas**  
1 1/2 taza, mitades (149g)
- mezcla de frutos secos**  
1/2 taza (67g)

## Otro

- Yogur griego saborizado bajo en azúcar**  
2 envase(s) (300g)
- harina de almendra**  
1/6 taza(s) (18g)
- mezcla de hojas verdes**  
4 taza (115g)
- chicharrones**  
3 oz (85g)
- mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)
- coliflor congelada**  
7 taza (794g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
4 oz (mL)
- vinagreta balsámica**  
6 cucharada (mL)
- aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)

## Productos horneados

- polvo para hornear**  
1/4 cdita (1g)

## Especias y hierbas

- sal**  
1/4 oz (6g)
- ajo en polvo**  
2/3 cdita (2g)
- pimienta negra**  
1/8 oz (2g)
- tomillo, seco**  
3/4 cdita, hojas (1g)
- albahaca fresca**  
4 hojas (2g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido**  
2 2/3 rebanada(s) (27g)
- tocino crudo**  
10 rebanada(s) (283g)

## Frutas y jugos

- aguacates**  
3 1/2 aguacate(s) (720g)
- jugo de lima**  
2 fl oz (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**  
2 1/2 lata (430g)
- tilapia, cruda**  
10 oz (280g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates**  
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (721g)
- cebolla**  
5/8 pequeña (44g)
- repollo**  
3 taza, picada (267g)
- hojas de kale**  
5 taza, picada (200g)
- ajo**  
1/2 diente(s) (2g)
- cilantro fresco**  
1 1/3 cda, picado (4g)

## Productos avícolas

- pavo molido, crudo**  
9 1/3 oz (265g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
3 lbs (1361g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)

## Productos de res

- sirloin, crudo**  
4 oz (113g)

## **Productos lácteos y huevos**

- huevos**  
16 1/2 grande (825g)
  - queso en hebras**  
8 barra (224g)
  - mantequilla**  
1/4 barra (31g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s) - 164 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**harina de almendra**  
1/8 taza(s) (9g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**polvo para hornear**  
1/8 cdita (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**huevos**  
1/4 grande (13g)  
**mantequilla de almendra**  
1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**harina de almendra**  
1/6 taza(s) (18g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**polvo para hornear**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**huevos**  
1/2 grande (25g)  
**mantequilla de almendra**  
1/2 cda (8g)

1. En una taza apta para microondas y engrasada, mezcla la harina de almendra, el aceite, la levadura en polvo, la sal y el huevo hasta que esté completamente combinado.
2. Microondas durante 90 segundos.
3. Saca el pan de la taza, córtalo en rebanadas y sirve con mantequilla de almendra.
4. Para sobras: envuelve inmediatamente cualquier sobra en film transparente o papel de horno. Guarda a temperatura ambiente o en el frigorífico/congelador. Recalienta tostando o en el microondas.

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Sartén de col y tocino

312 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**tocino crudo**  
2 rebanada(s) (57g)  
**repollo**  
1 taza, picada (89g)

Para las 3 comidas:

**tocino crudo**  
6 rebanada(s) (170g)  
**repollo**  
3 taza, picada (267g)

1. Añade el tocino a una sartén a fuego medio. Cocina 4–5 minutos, da la vuelta y cocina otros 3–4 minutos hasta que esté crujiente. Transfiere el tocino a un plato forrado con papel de cocina para escurrir, dejando la grasa del tocino en la sartén.
2. Añade la col a la sartén y cocina en la grasa del tocino durante 5–7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda. Transfiere la col cocida a un bol, desmenuza el tocino por encima y sazona con pimienta al gusto, si lo deseas. Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**albahaca fresca, troceado**  
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
4 pizca (2g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 aguacate(s) (201g)  
**albahaca fresca, troceado**  
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### 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)

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Pavo molido básico

9 1/3 onza - 438 kcal ● 52g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 onza  
**pavo molido, crudo**  
9 1/3 oz (265g)  
**aceite**  
1 1/6 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

### Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

**aceite**

3 1/2 cdita (mL)

**tomates**

3 1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(319g)

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 y día 4

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1 cdita (mL)

**tomates**

1 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(91g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

2 cdita (mL)

**tomates**

2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(182g)

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.

### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

3/4 lb (340g)

**tomillo, seco**

3/8 cdita, hojas (0g)

**jugo de lima**

1 1/2 cda (mL)

**aceite**

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

1 1/2 lb (680g)

**tomillo, seco**

3/4 cdita, hojas (1g)

**jugo de lima**

3 cda (mL)

**aceite**

1 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.  
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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Bocados de bistec

4 onza(s) - 282 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

**sirloin, crudo**

4 oz (113g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**ajo, cortado en cubos**

1/2 diente(s) (2g)

**mantequilla, a temperatura ambiente**

1/4 cda (4g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.

### Arroz de coliflor con tocino

2 taza(s) - 326 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 taza(s)

**tocino crudo**

2 rebanada(s) (57g)

**coliflor congelada**

2 taza (227g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s) - 163 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tocino crudo**

1 rebanada(s) (28g)

**coliflor congelada**

1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

**tocino crudo**

2 rebanada(s) (57g)

**coliflor congelada**

2 taza (227g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

### Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

3/4 lbs (340g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

1 1/2 lbs (680g)

**aceite**

1 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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

#### nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Chicharrones

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



Para una sola comida:

#### chicharrones

1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

#### chicharrones

3 oz (85g)

1. Disfruta.

## Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aguacates**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**jugo de lima**  
2/3 cdita (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
2/3 cda, picado (2g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aguacates**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cdita (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1 1/3 cda, picado (4g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refréscalos en agua fría y péjalos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/4 taza (38g)  
**atún enlatado**  
1 1/4 lata (215g)  
**tomates**  
5 cucharada, picada (56g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/3 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/2 taza (75g)  
**atún enlatado**  
2 1/2 lata (430g)  
**tomates**  
10 cucharada, picada (113g)  
**cebolla, finamente picado**  
5/8 pequeña (44g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
4 barra (112g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
8 barra (224g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Nueces pacanas

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



Para una sola comida:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### 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.

### Col rizada salteada

151 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
2 1/2 taza, picada (100g)  
**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
5 taza, picada (200g)  
**aceite**  
5 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Arroz de coliflor con mantequilla

3 taza(s) - 258 kcal ● 3g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Rinde 3 taza(s)

**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**coliflor congelada**  
3 taza (340g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

### Tilapia frita en sartén

10 onza(s) - 372 kcal ● 56g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**tilapia, cruda**  
10 oz (280g)

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 desmenude fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.