

Meal Plan - Dieta keto de 2000 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

1964 kcal ● 171g protein (35%) ● 124g fat (57%) ● 21g carbs (4%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Queso
1 1/2 onza(s)- 172 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

650 kcal, 86g proteína, 5g carbohidratos netos, 31g grasa



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

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



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal

Day 2

1964 kcal ● 171g protein (35%) ● 124g fat (57%) ● 21g carbs (4%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Queso
1 1/2 onza(s)- 172 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

650 kcal, 86g proteína, 5g carbohidratos netos, 31g grasa



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

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



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal

Day 3

1919 kcal ● 229g protein (48%) ● 96g fat (45%) ● 22g carbs (5%) ● 13g fiber (3%)

Desayuno

355 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Revuelto de claras con espinacas

171 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Almuerzo

645 kcal, 90g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Pechuga de pollo marinada

14 onza(s)- 495 kcal

Cena

665 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s)- 518 kcal

Day 4

1989 kcal ● 212g protein (43%) ● 111g fat (50%) ● 20g carbs (4%) ● 16g fiber (3%)

Desayuno

355 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Revuelto de claras con espinacas

171 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Almuerzo

715 kcal, 74g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa



Pechugas de pollo César

10 oz- 574 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

Cena

665 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s)- 518 kcal

Day 5

1999 kcal ● 172g protein (34%) ● 133g fat (60%) ● 16g carbs (3%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal

Almuerzo

715 kcal, 74g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa



Pechugas de pollo César
10 oz- 574 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa
134 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Cena

645 kcal, 56g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta
10 2/3 oz- 547 kcal

Day 6

1968 kcal ● 145g protein (30%) ● 139g fat (64%) ● 17g carbs (3%) ● 16g fiber (3%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal

Aperitivos

285 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Moras
1 taza(s)- 70 kcal



Almuerzo

650 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 50g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 450 kcal

Cena

645 kcal, 56g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta
10 2/3 oz- 547 kcal

Day 7

1952 kcal ● 154g protein (32%) ● 133g fat (61%) ● 19g carbs (4%) ● 15g fiber (3%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal

Aperitivos

285 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Moras
1 taza(s)- 70 kcal

Almuerzo

650 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 50g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 450 kcal

Cena

630 kcal, 65g proteína, 4g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal



Pavo molido básico
10 onza- 469 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- nueces**
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- pacanas**
1 taza, mitades (99g)
- pepitas de girasol**
2 oz (57g)

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras**
4 barra (112g)
- queso**
6 oz (169g)
- huevos**
12 grande (600g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
6 cda (85g)
- claras de huevo**
8 grande (264g)
- queso parmesano**
5 cda (25g)
- queso cheddar**
1 taza, rallada (113g)
- mantequilla**
3 cda (43g)
- queso mozzarella fresco**
1 1/3 oz (38g)

Especias y hierbas

- sal**
1/2 oz (16g)
- pimienta negra**
1/4 oz (6g)
- albahaca fresca**
3 g (3g)
- limón y pimienta**
1 3/4 cda (12g)

Verduras y productos vegetales

- tomates**
7 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (849g)
- cebolla**
5/8 pequeña (44g)
- espinaca fresca**
21 1/2 taza(s) (645g)
- ajo**
2 1/2 diente (8g)
- brócoli congelado**
9 taza (819g)

Frutas y jugos

- aguacates**
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- jugo de lima**
2 1/2 cdta (mL)
- zarzamoras**
2 taza (288g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 1/2 oz (mL)
- salsa para marinar**
1/2 taza (mL)
- aceite de oliva**
2 1/2 oz (mL)
- aderezo César**
5 cucharada (73g)
- vinagreta balsámica**
2 cucharadita (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
5 1/2 lbs (2490g)
- alitas de pollo, con piel, crudas**
1 1/3 lbs (605g)
- pavo molido, crudo**
10 oz (284g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
2 1/2 taza (75g)
- dip de cebolla francesa**
6 cda (88g)
- chicharrones**
1 1/2 oz (43g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
2 1/2 lata (430g)

Productos de cerdo

- paleta de cerdo**
1 1/3 lbs (604g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón**
4 rebanada (92g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Queso

1 1/2 onza(s) - 172 kcal ● 10g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

queso
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Revuelto de claras con espinacas

171 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3 cda (42g)
huevos
1 grande (50g)
claras de huevo
4 grande (132g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
6 cda (85g)
huevos
2 grande (100g)
claras de huevo
8 grande (264g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
2 pizca (1g)

1. Bate los huevos, el requesón y los condimentos (incluye los que prefieras).
Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.
Vierte la mezcla de huevo y añade rápidamente las espinacas.
Revuelve los huevos y las espinacas juntos, removiendo con frecuencia hasta que los huevos estén opacos y cuajados.
Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Muffins de huevo con brócoli y cheddar

4 magdalena(s) - 386 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 2/3 grande (133g)
queso cheddar
1/3 taza, rallada (38g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
2/3 cdita (mL)
brócoli congelado, al vapor
2/3 taza (61g)

Para las 3 comidas:

huevos
8 grande (400g)
queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado, al vapor
2 taza (182g)

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

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.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (373g)
aceite
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite
1 2/3 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 3

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

aceite
2 1/2 cdita (mL)
tomates
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

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 marinada

14 onza(s) - 495 kcal ● 88g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

14 oz (392g)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

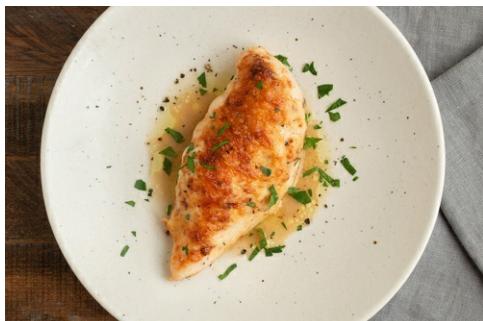
1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desecharando el exceso de marinada, 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, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pechugas de pollo César

10 oz - 574 kcal ● 68g protein ● 32g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (284g)
aderezo César
2 1/2 cucharada (37g)
queso parmesano
2 1/2 cda (13g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (567g)
aderezo César
5 cucharada (73g)
queso parmesano
5 cda (25g)

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

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
aceite de oliva
4 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 6 y día 7

Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 200 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mantequilla
3 cda (43g)

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.

Alitas de pollo estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 450 kcal ● 38g protein ● 33g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
alitas de pollo, con piel, crudas
2/3 lbs (303g)
salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

aceite
2/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)
salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Esurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

dip de cebolla francesa
6 cda (88g)
chicharrones
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepititas de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

pepititas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

queso
3/4 taza, rallada (84g)
fiambres de jamón
4 rebanada (92g)

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.

Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Espinacas salteadas sencillas

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



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s) - 518 kcal ● 89g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
14 oz (392g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
7/8 cda (6g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 3/4 lbs (784g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
limón y pimienta
1 3/4 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 5 y día 6

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Carnitas en olla de cocción lenta

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g protein ● 37g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

paleta de cerdo
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

paleta de cerdo
1 1/3 lbs (604g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



vinagreta balsámica

2 cucharadita (mL)
albahaca fresca
2/3 cda, picado (2g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 1/3 oz (38g)
tomates, en rodajas
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Pavo molido básico

10 onza - 469 kcal ● 56g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza

pavo molido, crudo
10 oz (284g)
aceite
1 1/4 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.