

# Meal Plan - Dieta keto de 2900 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

2860 kcal ● 222g protein (31%) ● 205g fat (65%) ● 25g carbs (4%) ● 7g fiber (1%)

### Desayuno

530 kcal, 35g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



**Queso**

1 1/3 onza(s)- 153 kcal



**Kale y huevos**

378 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Crujientes de queso con guacamole**

6 crujiente(s)- 261 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 65g grasa



**Pechugas de pollo César**

10 oz- 574 kcal



**Fideos de calabacín con queso**

393 kcal

### Cena

1020 kcal, 83g proteína, 8g carbohidratos netos, 72g grasa



**Alitas con ajo y parmesano**

1 1/3 libra(s)- 928 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**

91 kcal

## Day 2

2860 kcal ● 222g protein (31%) ● 205g fat (65%) ● 25g carbs (4%) ● 7g fiber (1%)

### Desayuno

530 kcal, 35g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



**Queso**

1 1/3 onza(s)- 153 kcal



**Kale y huevos**

378 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Crujientes de queso con guacamole**

6 crujiente(s)- 261 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 65g grasa



**Pechugas de pollo César**

10 oz- 574 kcal



**Fideos de calabacín con queso**

393 kcal

### Cena

1020 kcal, 83g proteína, 8g carbohidratos netos, 72g grasa



**Alitas con ajo y parmesano**

1 1/3 libra(s)- 928 kcal




**Fideos de calabacín con parmesano**


91 kcal

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa

 Almendras tostadas


1/4 taza(s)- 222 kcal

 Ensalada de huevo con aguacate y tocino


333 kcal

Aperitivos


390 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa

 Semillas de girasol

180 kcal

 Chicharrones con dip de cebolla francesa


134 kcal

 Tiras de pimiento con guacamole (keto)


75 kcal

Almuerzo

960 kcal, 142g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa

 Pechuga de pollo marinada


22 onza(s)- 777 kcal

 Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal

Cena

1010 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 88g grasa

 Nueces de macadamia


218 kcal

 Ensalada de tocino y queso de cabra


795 kcal

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa

 Almendras tostadas


1/4 taza(s)- 222 kcal

 Ensalada de huevo con aguacate y tocino


333 kcal

Aperitivos


390 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa

 Semillas de girasol

180 kcal

 Chicharrones con dip de cebolla francesa


134 kcal

 Tiras de pimiento con guacamole (keto)


75 kcal

Almuerzo

980 kcal, 102g proteína, 13g carbohidratos netos, 57g grasa

 Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

 Pollo al estilo ranch

16 onza(s)- 921 kcal

Cena

1010 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 88g grasa

 Nueces de macadamia

218 kcal

 Ensalada de tocino y queso de cabra


795 kcal

Day 5

2879 kcal214g protein (30%)195g fat (61%)33g carbs (5%)34g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 30g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s)- 164 kcal




Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal


Aperitivos

390 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa




Semillas de girasol

180 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal




Tiras de pimiento con guacamole (keto)

75 kcal

Almuerzo

980 kcal, 73g proteína, 11g carbohidratos netos, 64g grasa



Nueces de macadamia

218 kcal




Ensalada de atún con aguacate

764 kcal


Cena

1025 kcal, 91g proteína, 11g carbohidratos netos, 64g grasa




Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal



Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s)- 367 kcal



Tilapia con mantequilla y estragón

14 onza(s)- 478 kcal

Day 6

2900 kcal201g protein (28%)204g fat (63%)34g carbs (5%)31g fiber (4%)

Desayuno

480 kcal, 30g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s)- 164 kcal




Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal


Aperitivos

450 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



Nueces

5/8 taza(s)- 437 kcal




Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

980 kcal, 73g proteína, 11g carbohidratos netos, 64g grasa



Nueces de macadamia

218 kcal



Ensalada de atún con aguacate

764 kcal

Cena

985 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 61g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal




Ensalada César con pollo

876 kcal


Desayuno

480 kcal, 30g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s)- 164 kcal




Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal


Aperitivos

450 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



Nueces

5/8 taza(s)- 437 kcal




Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal


Almuerzo

950 kcal, 62g proteína, 10g carbohidratos netos, 71g grasa



Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga

2 hamburguesa(s) (4 oz cada una)- 666 kcal




Ensalada caprese

284 kcal


Cena

985 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 61g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Ensalada César con pollo

876 kcal

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras  
2 barra (56g)
- ☐ queso  
10 oz (287g)
- ☐ huevos  
24 3/4 grande (1238g)
- ☐ queso parmesano  
1/4 lbs (100g)
- ☐ mantequilla  
4 1/4 cda (61g)
- ☐ queso de cabra  
1/2 lbs (198g)
- ☐ queso mozzarella rallado  
6 oz (170g)
- ☐ queso mozzarella fresco  
2 oz (57g)

## Otro

- ☐ Guacamole, comercial  
6 1/2 oz (185g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
3 paquete (155 g) (458g)
- ☐ dip de cebolla francesa  
6 cda (88g)
- ☐ chicharrones  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch  
1/2 sobre (28 g) (14g)
- ☐ harina de almendra  
1/4 taza(s) (28g)
- ☐ carne molida (20% grasa)  
1/2 lbs (227g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo César  
2/3 taza (162g)
- ☐ aceite de oliva  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar  
2/3 taza (mL)
- ☐ aderezo ranch  
4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
1 1/3 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ hojas de kale  
2 taza, picada (80g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/4 oz (6g)
- ☐ ajo en polvo  
2/3 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra  
1 cucharadita (1g)
- ☐ estragón fresco  
1 3/4 cdita, picado (1g)
- ☐ albahaca fresca  
1/3 taza de hojas enteras (8g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 3/4 lbs (2141g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas  
2 2/3 lbs (1210g)

## Productos horneados

- ☐ polvo para hornear  
3/4 oz (22g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ pepitas de girasol  
4 oz (113g)
- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas  
4 oz (113g)
- ☐ mantequilla de almendra  
3/4 cda (12g)
- ☐ nueces  
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

## Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido  
11 2/3 rebanada(s) (117g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
2 1/2 aguacate(s) (486g)
- ☐ jugo de lima  
3 1/2 cdita (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
14 oz (392g)
- ☐ atún enlatado  
3 1/2 lata (602g)

- ☐ calabacín  
4 1/2 mediana (882g)
  - ☐ ajo  
7 diente(s) (21g)
  - ☐ pimienta  
1 1/2 grande (261g)
  - ☐ brócoli congelado  
2 3/4 taza (250g)
  - ☐ tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (257g)
  - ☐ cebolla  
7/8 pequeña (61g)
  - ☐ apio crudo  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
  - ☐ lechuga romana  
3/4 cabeza (482g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Queso

1 1/3 onza(s) - 153 kcal ● 9g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

#### queso

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

#### queso

2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### aceite

2 cdita (mL)

#### huevos

4 grande (200g)

#### hojas de kale

1 taza, picada (40g)

#### sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

4 cdita (mL)

#### huevos

8 grande (400g)

#### hojas de kale

2 taza, picada (80g)

#### sal

4 pizca (2g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de huevo con aguacate y tocino

333 kcal ● 19g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

2/3 taza (20g)

**ajo en polvo**

1/3 cdita (1g)

**bacon, cocido**

1 1/3 rebanada(s) (13g)

**aguacates**

1/3 aguacate(s) (67g)

**huevos, hervido y enfriado**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**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)



## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

**harina de almendra**  
1/4 taza(s) (28g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**polvo para hornear**  
3/8 cdita (2g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**huevos**  
3/4 grande (38g)  
**mantequilla de almendra**  
3/4 cda (12g)

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 revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
12 grande (600g)

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

# Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

## 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.

## Fideos de calabacín con queso

393 kcal  17g protein  33g fat  5g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- calabacín  
3/4 mediana (147g)
- aceite de oliva  
3/4 cda (mL)
- queso parmesano  
3/4 cda (4g)
- queso  
1/2 taza, rallada (64g)

Para las 2 comidas:

- calabacín  
1 1/2 mediana (294g)
- aceite de oliva  
1 1/2 cda (mL)
- queso parmesano  
1 1/2 cda (8g)
- queso  
1 taza, rallada (127g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Pechuga de pollo marinada

22 onza(s) - 777 kcal ● 139g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 22 onza(s)

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

22 oz (616g)

**salsa para marinar**

2/3 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera 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.

### Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**calabacín**

1 mediana (196g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**queso parmesano**

1 cda (5g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### 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 cda (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 sazónalo con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

### Pollo al estilo ranch

16 onza(s) - 921 kcal ● 102g protein ● 52g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

**aderezo ranch**

4 cda (mL)

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

1 lbs (448g)

**aceite**

1 cda (mL)

**mezcla para aderezo ranch**

1/2 sobre (28 g) (14g)

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.

# Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

## Nueces de macadamia

218 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
<b>nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas</b>	<b>nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas</b>
1 oz (28g)	2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
<b>aguacates</b>	<b>aguacates</b>
7/8 aguacate(s) (176g)	1 3/4 aguacate(s) (352g)
<b>jugo de lima</b>	<b>jugo de lima</b>
1 3/4 cdita (mL)	3 1/2 cdita (mL)
<b>sal</b>	<b>sal</b>
1/4 cucharadita (1g)	1/2 cucharadita (1g)
<b>pimienta negra</b>	<b>pimienta negra</b>
1/4 cucharadita (0g)	1/2 cucharadita (0g)
<b>mezcla de hojas verdes</b>	<b>mezcla de hojas verdes</b>
1 3/4 taza (53g)	3 1/2 taza (105g)
<b>atún enlatado</b>	<b>atún enlatado</b>
1 3/4 lata (301g)	3 1/2 lata (602g)
<b>tomates</b>	<b>tomates</b>
1/2 taza, picada (79g)	14 cucharada, picada (158g)
<b>cebolla, finamente picado</b>	<b>cebolla, finamente picado</b>
1/2 pequeña (31g)	7/8 pequeña (61g)

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.



## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga

2 hamburguesa(s) (4 oz cada una) - 666 kcal ● 46g protein ● 53g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 hamburguesa(s) (4 oz cada una)

**carne molida (20% grasa)**

1/2 lbs (227g)

**lechuga romana**

2 hoja interior (12g)

**bacon, cocido**

2 rebanada(s) (20g)

1. Calienta una sartén a fuego medio y cocina el tocino hasta que esté hecho.
2. Mientras tanto, forma las carnes en hamburguesas y sazona todos los lados con sal/pimienta al gusto.
3. Retira el tocino cocido y coloca las hamburguesas en la sartén. Cocina por cada lado unos 4 minutos (o hasta que la temperatura interna alcance aproximadamente 160°F (70°C)).
4. Cuando las hamburguesas estén listas, colócalas sobre hojas de lechuga romana y añade el tocino encima.
5. Sirve.

### Ensalada caprese

284 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



**queso mozzarella fresco**

2 oz (57g)

**mezcla de hojas verdes**

2/3 paquete (155 g) (103g)

**albahaca fresca**

1/3 taza de hojas enteras (8g)

**vinagreta balsámica**

1 1/3 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**Guacamole, comercial**  
3 cda (46g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
3/4 taza, rallada (84g)  
**Guacamole, comercial**  
6 cda (93g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### Tiras de pimiento con guacamole (keto)

75 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**Guacamole, comercial**  
2 cucharada (31g)  
**pimiento, en rodajas**  
1/2 mediana (59g)

Para las 3 comidas:

**Guacamole, comercial**  
6 cucharada (93g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 1/2 mediana (179g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.  
Unta el guacamole sobre las tiras de pimiento o simplemente úsalas para mojar.



# Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

## Nueces

5/8 taza(s) - 437 kcal  10g protein  41g fat  4g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal  1g protein  0g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(80g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Alitas con ajo y parmesano

1 1/3 libra(s) - 928 kcal ● 81g protein ● 65g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**alitas de pollo, con piel, crudas**

1 1/3 lbs (605g)

**polvo para hornear**

2/3 cda (10g)

**mantequilla**

1/3 cda (5g)

**queso parmesano**

2 2/3 cucharada (17g)

**ajo, cortado en cubitos**

2 2/3 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

**alitas de pollo, con piel, crudas**

2 2/3 lbs (1210g)

**polvo para hornear**

1 1/3 cda (20g)

**mantequilla**

2/3 cda (9g)

**queso parmesano**

1/3 taza (33g)

**ajo, cortado en cubitos**

5 1/3 diente(s) (16g)

1. Hay dos versiones de esta receta. Una es muy rápida/fácil, pero la piel no queda muy crujiente. La otra tarda un poco más, pero la piel queda súper crujiente y requiere levadura en polvo.
2. VERSIÓN RÁPIDA
3. Calienta una sartén grande a fuego alto. Añade las alitas y séllalas por cada lado, un par de minutos por lado.
4. Reduce el fuego a bajo y tapa, removiendo ocasionalmente. Cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas.
5. Añade la mantequilla, el ajo y el parmesano (en la versión rápida no se usa levadura en polvo). Cubre bien las alitas.
6. Sirve.
7. VERSIÓN PIEL CRUJIENTE
8. Precalienta el horno a 250°F (120°C).
9. Seca las alitas con papel de cocina.
10. Coloca las alitas y la levadura en polvo en una bolsa de plástico y agita para cubrirlas.
11. Coloca las alitas en una bandeja ligeramente engrasada y hornea durante 30 minutos.
12. Cuando termine el tiempo, sube la temperatura a 425°F (220°C) y hornea 30-40 minutos adicionales.
13. Cuando estén listas, derrite la mantequilla y viértela sobre las alitas; añade el ajo y el parmesano. Mezcla hasta que las alitas estén completamente cubiertas.
14. Sirve.

### Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**

1/2 mediana (98g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**queso parmesano**

1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**

1 mediana (196g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**queso parmesano**

1 cda (5g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

## Cena 2

Comer los día 3 y día 4

### Nueces de macadamia

218 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal ● 41g protein ● 67g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 1/2 taza (105g)  
**queso de cabra**  
1/4 lbs (99g)  
**aceite de oliva**  
3 1/2 cdita (mL)  
**bacon, cocido**  
3 1/2 rebanada(s) (35g)  
**pepitas de girasol**  
3 1/2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
7 taza (210g)  
**queso de cabra**  
1/2 lbs (198g)  
**aceite de oliva**  
7 cdita (mL)  
**bacon, cocido**  
7 rebanada(s) (70g)  
**pepitas de girasol**  
7 cdita (28g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

## Cena 3

Comer los día 5

### Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**calabacín**  
1 mediana (196g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

### Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
2 3/4 taza (250g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 3/4 cda (39g)

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.

### 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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada César con pollo

876 kcal ● 84g protein ● 52g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana**  
3/8 cabeza (235g)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cucharada (9g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**aderezo César**  
3 cucharada (44g)  
**queso mozzarella rallado**  
3 oz (85g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 pieza (255g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana**  
3/4 cabeza (470g)  
**queso parmesano**  
3 cucharada (19g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**aderezo César**  
6 cucharada (88g)  
**queso mozzarella rallado**  
6 oz (170g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3 pieza (510g)

1. Corte el pollo en trozos del tamaño de un bocado y cocínelo a su gusto.
2. Lave las hojas de lechuga, colóquelas sobre toallas de papel y séquelas dando golpecitos.
3. Corte la lechuga en tiras de 1 pulgada y colóquela en un bol grande para mezclar.
4. Agregue el pollo y el queso mozzarella y mezcle.
5. Espolvoree queso parmesano, sal y pimienta sobre la lechuga y vuelva a mezclar.
6. Añada el aderezo a cada porción al servir para que no se empapen.