

Meal Plan - Dieta keto de 3100 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

3070 kcal ● 340g protein (44%) ● 165g fat (48%) ● 37g carbs (5%) ● 20g fiber (3%)

Desayuno

555 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Tostada de aguacate con tocino

3 rebanada(s)- 414 kcal

Aperitivos

380 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Queso

3 1/3 onza(s)- 382 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 103g proteína, 23g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

761 kcal



Chocolate negro

4 cuadrado(s)- 239 kcal

Cena

1135 kcal, 188g proteína, 7g carbohidratos netos, 38g grasa



Pechuga de pollo marinada

29 1/3 onza(s)- 1036 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Day 2

3090 kcal ● 210g protein (27%) ● 226g fat (66%) ● 26g carbs (3%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

555 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Tostada de aguacate con tocino

3 rebanada(s)- 414 kcal

Aperitivos

380 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Queso

3 1/3 onza(s)- 382 kcal

Almuerzo

1105 kcal, 74g proteína, 14g carbohidratos netos, 77g grasa



Nueces de macadamia

326 kcal



Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

2 1/2 wrap(s)- 777 kcal

Cena

1055 kcal, 88g proteína, 5g carbohidratos netos, 74g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo- 904 kcal



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

Day 3

3121 kcal ● 226g protein (29%) ● 213g fat (61%) ● 32g carbs (4%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

555 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Tostada de aguacate con tocino
3 rebanada(s)- 414 kcal

Aperitivos

425 kcal, 27g proteína, 5g carbohidratos netos, 30g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 89g proteína, 10g carbohidratos netos, 69g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
2 chuleta(s)- 857 kcal



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal

Cena

1090 kcal, 83g proteína, 13g carbohidratos netos, 70g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal



Ensalada de atún con aguacate
873 kcal

Day 4

3084 kcal ● 256g protein (33%) ● 198g fat (58%) ● 35g carbs (5%) ● 35g fiber (4%)

Desayuno

560 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



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



Huevo dentro de una berenjena
481 kcal

Aperitivos

425 kcal, 27g proteína, 5g carbohidratos netos, 30g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 89g proteína, 10g carbohidratos netos, 69g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
2 chuleta(s)- 857 kcal



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal

Cena

1045 kcal, 101g proteína, 14g carbohidratos netos, 59g grasa



Pollo al romero
15 onza(s)- 655 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal

Day 5

3071 kcal ● 283g protein (37%) ● 185g fat (54%) ● 37g carbs (5%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

560 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



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



Huevo dentro de una berenjena
481 kcal

Aperitivos

430 kcal, 25g proteína, 3g carbohidratos netos, 34g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas
4 bolsillo(s)- 211 kcal



Nueces de macadamia
218 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 142g proteína, 13g carbohidratos netos, 40g grasa



Pechuga de pollo picante con ajo y lima
22 onza(s)- 852 kcal



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Cena

1080 kcal, 78g proteína, 15g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
613 kcal

Day 6

3090 kcal ● 218g protein (28%) ● 220g fat (64%) ● 27g carbs (3%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 32g proteína, 7g carbohidratos netos, 38g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Pistachos
188 kcal

Aperitivos

430 kcal, 25g proteína, 3g carbohidratos netos, 34g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas
4 bolsillo(s)- 211 kcal



Nueces de macadamia
218 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 89g proteína, 9g carbohidratos netos, 66g grasa



Muslos de pollo al horno
12 onza(s)- 770 kcal



Col rizada (collard) con ajo
279 kcal

Cena

1105 kcal, 73g proteína, 8g carbohidratos netos, 83g grasa



Alitas de pollo estilo indio
18 2/3 onza(s)- 770 kcal



Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla
337 kcal

Day 7

3090 kcal ● 218g protein (28%) ● 220g fat (64%) ● 27g carbs (3%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 32g proteína, 7g carbohidratos netos, 38g grasa



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



Pistachos

188 kcal

Aperitivos

430 kcal, 25g proteína, 3g carbohidratos netos, 34g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

4 bolsillo(s)- 211 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 89g proteína, 9g carbohidratos netos, 66g grasa



Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal



Col rizada (collard) con ajo

279 kcal

Cena

1105 kcal, 73g proteína, 8g carbohidratos netos, 83g grasa



Alitas de pollo estilo indio

18 2/3 onza(s)- 770 kcal



Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

337 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- queso
9 1/2 oz (273g)
- huevos
26 grande (1300g)
- queso azul
1 oz (28g)
- queso en hebras
4 barra (112g)
- mantequilla
2 2/3 cda (38g)
- nata para montar
1/3 taza (mL)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
14 rebanada(s) (140g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
4 chuleta (740g)

Frutas y jugos

- aguacates
6 1/2 aguacate(s) (1281g)
- jugo de lima
4 1/2 fl oz (mL)
- jugo de limón
1 1/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
3 1/2 paquete (283 g) (990g)
- ajo
17 diente(s) (51g)
- lechuga romana
2 1/2 hoja exterior (70g)
- cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)
- tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (543g)
- cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- berenjena
8 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (480g)
- col rizada (collard greens)
1 3/4 lbs (794g)
- coliflor
2 2/3 taza, picado (285g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 lbs (2288g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 1/4 lbs (1020g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
5/6 lb (378g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
2 1/3 lbs (1059g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/4 oz (6g)
- sal
1 1/2 oz (43g)
- tomillo, seco
1/8 oz (2g)
- pimentón
3/8 cdita (1g)
- mostaza Dijon
1 1/4 cda (19g)
- comino molido
2 cda (12g)
- coriandro molido
2 cda (10g)
- romero, seco
5/8 cdita (2g)
- ajo en polvo
2 3/4 cdita (9g)
- ají cayena
1/4 cdita (0g)
- curry en polvo
3 1/2 cda (22g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
1/3 lbs (156g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pollo
10 oz (284g)

Grasas y aceites

- aceite
4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
- salsa para marinar
1 taza (mL)
- aceite de oliva
10 1/2 cda (mL)

- fiambres de jamón
12 rebanada (276g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
- Yogur griego saborizado bajo en azúcar
2 envase(s) (300g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 lata (344g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Tostada de aguacate con tocino

3 rebanada(s) - 414 kcal ● 14g protein ● 34g fat ● 3g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 3 comidas:

bacon, cocido
9 rebanada(s) (90g)
aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Huevo dentro de una berenjena

481 kcal ● 26g protein ● 37g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

berenjena
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
aceite
4 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

berenjena
8 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (480g)
aceite
8 cdita (mL)
huevos
8 grande (400g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
8 grande (400g)

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.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada básica de pollo y espinacas

761 kcal ● 100g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



espinaca fresca

5 taza(s) (150g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin
piel, cruda, picado y cocido

15 oz (425g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Chocolate negro

4 cuadrado(s) - 239 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 cuadrado(s)

chocolate negro 70-85%

4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Nueces de macadamia

326 kcal ● 3g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



nueces de macadamia, sin cáscara,
tostadas

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

2 1/2 wrap(s) - 777 kcal ● 71g protein ● 45g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 1/2 wrap(s)

bacon, cocido
5 rebanada(s) (50g)
mostaza Dijon
1 1/4 cda (19g)
lechuga romana
2 1/2 hoja exterior (70g)
fiambres de pollo
10 oz (284g)
aguacates, en rodajas
5/8 aguacate(s) (126g)

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 3 y día 4

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s) - 857 kcal ● 82g protein ● 55g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

sal
1 cdita (6g)
comino molido
2 cda (12g)
coriandro molido
2 cda (10g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
4 chuleta (740g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)
aceite de oliva, dividido
4 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.

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente (6g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

22 onza(s) - 852 kcal ● 140g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 22 onza(s)

sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ají cayena
1/4 cdita (0g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
22 oz (616g)
jugo de lima
2 3/4 cda (mL)
ajo en polvo
2 cdita (6g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

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 (\approx 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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo al horno

12 onza(s) - 770 kcal ● 77g protein ● 51g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel,

crudos

3/4 lbs (340g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel,

crudos

1 1/2 lbs (680g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
14 oz (397g)
aceite
7/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 3/4 lbs (794g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
5 1/4 diente(s) (16g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Queso

3 1/3 onza(s) - 382 kcal ● 22g protein ● 32g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso
1/4 lbs (95g)

Para las 2 comidas:

queso
6 2/3 oz (189g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

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 pélos.
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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

4 bolsillo(s) - 211 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
4 rebanada (92g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
espinaca fresca
20 hojas (20g)

Para las 3 comidas:

fiambres de jamón
12 rebanada (276g)
queso
3/4 taza, rallada (84g)
espinaca fresca
60 hojas (60g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobra la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

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 3 comidas:

nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Pechuga de pollo marinada

29 1/3 onza(s) - 1036 kcal ● 185g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

29 1/3 oz (821g)

salsa para marinar

1 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, desechar 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, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Espinacas salteadas sencillas

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



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)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo - 904 kcal ● 83g protein ● 63g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 muslo

queso azul
1 oz (28g)
tomillo, seco
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
pimentón
1/4 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Espinacas salteadas sencillas

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



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)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Nueces de macadamia

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
atún enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)

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 4 ↗

Comer los día 4

Pollo al romero

15 onza(s) - 655 kcal ● 96g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 15 onza(s)

sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
15 oz (425g)
jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
romero, seco
5/8 cda (2g)
ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)

1. En un bol pequeño, bata el aceite, el jugo de limón, el ajo, el romero y la sal.
2. Coloque el pollo en una bolsa con cierre y añada la mezcla de aceite. Asegúrese de que la marinada cubra todos los lados del pollo. Póngalo en el refrigerador durante al menos 15 minutos.
3. Ase a la parrilla el pollo o cocínelo en una sartén: aproximadamente 5-7 minutos por lado, o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F (75 °C). Sirva.

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



cebolla
5 cucharadita, picada (25g)
jugo de lima
1 2/3 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)
tomates, en cubos
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(103g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 5 ↗

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



cebolla

2 cucharada, picada (30g)

jugo de lima

2 cda (mL)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (123g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Muslos de pollo con tomillo y lima

613 kcal ● 72g protein ● 35g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel

5/6 lb (378g)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

aceite

5/6 cda (mL)

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

Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Alitas de pollo estilo indio

18 2/3 onza(s) - 770 kcal ● 68g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
18 2/3 oz (530g)
sal
1 1/6 cdita (7g)
curry en polvo
1 3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

aceite
5/8 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
2 1/3 lbs (1059g)
sal
2 1/3 cdita (14g)
curry en polvo
3 1/2 cda (22g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

337 kcal ● 5g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1/3 cdita (2g)
mantequilla
1 1/3 cda (19g)
coliflor
1 1/3 taza, picado (143g)
nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
ajo, finamente picado
2/3 diente (2g)

Para las 2 comidas:

sal
2/3 cdita (4g)
mantequilla
2 2/3 cda (38g)
coliflor
2 2/3 taza, picado (285g)
nata para montar
1/3 taza (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
ajo, finamente picado
1 1/3 diente (4g)

1. Combina todos los ingredientes en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Cuando esté blando, aplasta y mezcla con un tenedor.
4. Sirve.