

Meal Plan - Dieta keto de 3200 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

3166 kcal ● 235g protein (30%) ○ 222g fat (63%) ● 34g carbs (4%) ● 24g fiber (3%)

Desayuno

550 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 94g grasa



Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s)- 435 kcal



Queso

1 1/2 onza(s)- 172 kcal



Tacos de queso y guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Aguacate

176 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Cena

1100 kcal, 138g proteína, 10g carbohidratos netos, 55g grasa



Rosbif

989 kcal



Habitas con mantequilla

110 kcal

Day 2

3166 kcal ● 235g protein (30%) ○ 222g fat (63%) ● 34g carbs (4%) ● 24g fiber (3%)

Desayuno

550 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 94g grasa



Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s)- 435 kcal



Queso

1 1/2 onza(s)- 172 kcal



Tacos de queso y guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Aguacate

176 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Cena

1100 kcal, 138g proteína, 10g carbohidratos netos, 55g grasa



Rosbif

989 kcal



Habitas con mantequilla

110 kcal

Day 3

3181 kcal ● 296g protein (37%) ● 199g fat (56%) ● 27g carbs (3%) ● 25g fiber (3%)

Desayuno

545 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



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



Wrap de huevo con jamón y queso
2 wrap(s)- 380 kcal

Aperitivos

445 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 158g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



Champiñones salteados
8 oz champiñones- 191 kcal



Pechuga de pollo básica
24 onza(s)- 952 kcal

Cena

1050 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 72g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Day 4

3181 kcal ● 296g protein (37%) ● 199g fat (56%) ● 27g carbs (3%) ● 25g fiber (3%)

Desayuno

545 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



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



Wrap de huevo con jamón y queso
2 wrap(s)- 380 kcal

Aperitivos

445 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 158g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



Champiñones salteados
8 oz champiñones- 191 kcal



Pechuga de pollo básica
24 onza(s)- 952 kcal

Cena

1050 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 72g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Day 5

3197 kcal ● 324g protein (41%) ● 192g fat (54%) ● 26g carbs (3%) ● 15g fiber (2%)

Desayuno

545 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



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



Wrap de huevo con jamón y queso
2 wrap(s)- 380 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 98g proteína, 11g carbohidratos netos, 73g grasa



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal



Espinacas salteadas sencillas
299 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Aperitivos

445 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Cena

1075 kcal, 155g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal

Day 6

3128 kcal ● 302g protein (39%) ● 189g fat (55%) ● 31g carbs (4%) ● 21g fiber (3%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino
382 kcal



Col rizada salteada
151 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 98g proteína, 11g carbohidratos netos, 73g grasa



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal



Espinacas salteadas sencillas
299 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos rellenos de aguacate
3 huevo(s)- 386 kcal

Cena

1075 kcal, 155g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal

Day 7

3163 kcal ● 294g protein (37%) ● 196g fat (56%) ● 37g carbs (5%) ● 19g fiber (2%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino
382 kcal



Col rizada salteada
151 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos rellenos de aguacate
3 huevo(s)- 386 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 156g proteína, 9g carbohidratos netos, 46g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal

Cena

1150 kcal, 88g proteína, 16g carbohidratos netos, 80g grasa



Bistec con salsa de chalota
12 oz bistec- 907 kcal



Fideos de calabacín con tocino
244 kcal

Lista de compras

Frutas y jugos

- aguacates**
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- jugo de limón**
1 cdita (mL)
- jugo de lima**
5 cdita (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos**
38 grande (1904g)
- queso**
2/3 lbs (316g)
- queso cheddar**
1 1/2 taza, rallada (170g)
- mantequilla**
1/6 barra (20g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces**
2/3 taza, sin cáscara (67g)
- mezcla de frutos secos**
1 taza (134g)
- mantequilla de almendra**
3/4 cda (12g)
- pepitas de girasol**
2 oz (57g)
- pacanas**
1 taza, mitades (99g)

Grasas y aceites

- aceite**
7 oz (mL)
- vinagreta balsámica**
3/4 taza (mL)
- aceite de oliva**
1/4 lbs (mL)

Otro

- Guacamole, comercial**
12 cda (185g)
- harina de almendra**
1/4 taza(s) (28g)
- mezcla de hierbas italianas**
1/2 envase (21 g) (11g)

Productos de res

- asado de punta de pierna**
1 1/2 asado (1137g)
- sirloin, crudo**
3/4 lbs (340g)

Verduras y productos vegetales

- habas de Lima, congeladas**
1/2 paquete (285 g) (142g)
- champiñones**
1 lbs (454g)
- pimiento**
3 grande (517g)
- cebolla**
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (79g)
- tomates**
1 pinta, tomates cherry (298g)
- ajo**
4 1/2 diente(s) (14g)
- espinaca fresca**
24 taza(s) (720g)
- calabacín**
4 mediana (784g)
- hojas de kale**
5 taza, picada (200g)
- cilantro fresco**
2 cda, picado (6g)
- chalotas**
3/4 chalota (85g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
7 1/2 lbs (3377g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
1 1/2 lbs (680g)

Productos horneados

- polvo para hornear**
3/8 cdita (2g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón**
15 rebanada (345g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
3 lata (516g)

Productos de cerdo

- tocino crudo**
5 1/2 rebanada(s) (156g)
- bacon, cocido**
5 1/3 rebanada(s) (53g)

Sopas, salsas y jugos de carne

Especies y hierbas

caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)

- sal
1 1 3/4 g (12g)
 - pimienta negra
2 1/2 g (3g)
 - limón y pimienta
1 1/2 cda (10g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

Para las 2 comidas:

nueces

2/3 taza, sin cáscara (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Wrap de huevo con jamón y queso

2 wrap(s) - 380 kcal ● 36g protein ● 25g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
fiambres de jamón, picado
2 rebanada (46g)

Para las 3 comidas:

huevos
12 grande (600g)
queso
6 cucharada, rallada (42g)
fiambres de jamón, picado
6 rebanada (138g)

1. Casca los huevos y separa las claras y las yemas en boles distintos.
2. Mezcla ligeramente las claras con un tenedor y viértelas en una sartén pequeña antiadherente y engrasada a fuego bajo, asegurándote de que la mezcla cubra el fondo formando un círculo.
3. Mientras se cocinan las claras, mezcla el jamón, el queso y sal/pimienta al gusto en el bol de las yemas. Mezcla bien.
4. Cuando la clara esté algo firme, dale la vuelta y termina de cocinar el otro lado.
5. Retira la "tortilla" de clara y vierte la mezcla de yema en la sartén. Cocina hasta que esté hecha.
6. Mientras la "tortilla" de clara aún esté tibia, úsala como tortilla y añade la mezcla de yema.
7. Enróllalo y sirve.
8. Para conservar: puedes hacerlos en lote envolviéndolos en plástico y guardándolos en la nevera. Recalienta suavemente en el microondas cuando vayas a comer.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Tortilla estilo suroeste con tocino

382 kcal ● 26g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/3 cdita (mL)
pimiento
4 cucharadita, en cubos (12g)
cebolla
1 1/3 cda picada (13g)
huevos
2 2/3 grande (133g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 2/3 rebanada(s) (27g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cdita (mL)
pimiento
2 2/3 cucharada, en cubos (25g)
cebolla
2 2/3 cda picada (27g)
huevos
5 1/3 grande (267g)
bacon, cocido, cocido y picado
5 1/3 rebanada(s) (53g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el pimiento, la cebolla y el tocino a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 435 kcal ● 13g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos

1/2 taza (67g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos

1 taza (134g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Tacos de queso y guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protein ● 43g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar

3/4 taza, rallada (85g)

Guacamole, comercial

6 cda (93g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar

1 1/2 taza, rallada (170g)

Guacamole, comercial

12 cda (185g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Champiñones salteados

8 oz champiñones - 191 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

1 lbs (454g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel,
cruda

1 1/2 lbs (672g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel,
cruda

3 lbs (1344g)

aceite

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 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

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.

Espinacas salteadas sencillas

299 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
espinaca fresca
24 taza(s) (720g)
ajo, cortado en cubitos
3 diente (9g)

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.

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 mediana (196g)
tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 24 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/2 lbs (672g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

limón y pimienta

1 1/2 cda (10g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

calabacín

1 1/4 mediana (245g)

ajo, finamente picado

5/8 diente (2g)

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 el ajo y cocina durante uno o dos minutos.

3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.

4. Retira del fuego y sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 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.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rollitos de jamón con queso

3 rollito(s) - 324 kcal ● 26g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso

1/2 taza, rallada (63g)

fiambres de jamón

3 rebanada (69g)

Para las 3 comidas:

queso

1 2/3 taza, rallada (189g)

fiambres de jamón

9 rebanada (207g)

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.

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

Huevos rellenos de aguacate

3 huevo(s) - 386 kcal ● 21g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
2 cda, picado (6g)

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.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Rosbif

989 kcal ● 133g protein ● 51g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

asado de punta de pierna
3/4 asado (569g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

asado de punta de pierna
1 1/2 asado (1137g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)). Corta en lonchas y sirve.

Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
cebolla
3/8 pequeña (26g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
pimiento
3 grande (492g)
cebolla
3/4 pequeña (53g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

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

24 oz - 947 kcal ● 153g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1361g)
vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)
aceite
6 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cdita (5g)

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tomates
1 pinta, tomates cherry (298g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cda (5g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Bistec con salsa de chalota

12 oz bistec - 907 kcal ● 71g protein ● 63g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 12 oz bistec

sirloin, crudo
3/4 lbs (340g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
mantequilla
3/4 cda (11g)
aceite
3/4 cda (mL)
chalotas, picado
3/4 chalota (85g)

1. Sazona el bistec por todos sus lados con sal y pimienta.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el bistec y cocina al punto deseado, 4-8 minutos por cada lado. Retira el bistec y deja reposar.
3. Baja el fuego a medio y añade el resto del aceite y las chalotas a la sartén. Remueve y cocina unos 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpora el caldo de verduras y cocina unos 2-4 minutos hasta que el caldo se reduzca aproximadamente a la mitad. Apaga el fuego y añade la mantequilla con una pizca de sal/pimienta. Remueve hasta que la mantequilla se derrita por completo.
4. Vierte la salsa de chalota sobre el bistec y sirve.

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



calabacín
3/4 mediana (147g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.