

Meal Plan - Dieta keto de 3300 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

3256 kcal ● 288g protein (35%) ● 206g fat (57%) ● 40g carbs (5%) ● 23g fiber (3%)

Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 48g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal

Aperitivos

405 kcal, 19g proteína, 5g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de girasol

406 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 110g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal



Nueces de macadamia

326 kcal

Cena

1140 kcal, 130g proteína, 20g carbohidratos netos, 57g grasa



Pechuga de pollo picante con ajo y lima

20 onza(s)- 775 kcal



Ensalada de col (coleslaw)

366 kcal

Day 2

3300 kcal ● 243g protein (30%) ● 229g fat (62%) ● 35g carbs (4%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 48g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal

Aperitivos

405 kcal, 19g proteína, 5g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de girasol

406 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 110g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal



Nueces de macadamia

326 kcal

Cena

1185 kcal, 85g proteína, 15g carbohidratos netos, 79g grasa



Pavo molido básico

14 onza- 657 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal

Day 3

3299 kcal ● 247g protein (30%) ● 240g fat (65%) ● 22g carbs (3%) ● 16g fiber (2%)

Desayuno

555 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



Tostada de aguacate con tocino
2 rebanada(s)- 276 kcal



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

405 kcal, 19g proteína, 5g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de girasol
406 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 92g proteína, 6g carbohidratos netos, 88g grasa



Fideos de calabacín con tocino
163 kcal



Ensalada de col (coleslaw)
98 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal

Cena

1145 kcal, 102g proteína, 7g carbohidratos netos, 78g grasa



Pollo relleno de pimiento asado
16 oz- 1143 kcal

Day 4

3260 kcal ● 216g protein (27%) ● 231g fat (64%) ● 36g carbs (4%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

555 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



Tostada de aguacate con tocino
2 rebanada(s)- 276 kcal



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

385 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Chicharrones con salsa
217 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 92g proteína, 6g carbohidratos netos, 88g grasa



Fideos de calabacín con tocino
163 kcal



Ensalada de col (coleslaw)
98 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal

Cena

1125 kcal, 62g proteína, 20g carbohidratos netos, 76g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
2 wrap(s)- 439 kcal



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal




Nueces de macadamia
544 kcal


Day 5

3324 kcal 315g protein (38%) 205g fat (56%) 32g carbs (4%) 22g fiber (3%)

Desayuno

555 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa


Tostada de aguacate con tocino
2 rebanada(s)- 276 kcal

Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos


385 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa


Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Chicharrones con salsa
217 kcal

Almuerzo

1180 kcal, 189g proteína, 12g carbohidratos netos, 41g grasa


Zoodles básicos
1 calabacín- 145 kcal

Pechuga de pollo marinada
29 1/3 onza(s)- 1036 kcal

Cena

1205 kcal, 64g proteína, 11g carbohidratos netos, 98g grasa

Ensalada de pollo rostizado y tomate
771 kcal


Nueces de macadamia
435 kcal


Day 6

3282 kcal 284g protein (35%) 215g fat (59%) 29g carbs (4%) 23g fiber (3%)

Desayuno


645 kcal, 31g proteína, 4g carbohidratos netos, 52g grasa


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

Huevo dentro de una berenjena
481 kcal

Aperitivos


445 kcal, 33g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa


Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Chicharrones
1 1/2 onza(s)- 224 kcal

Almuerzo


1100 kcal, 122g proteína, 8g carbohidratos netos, 63g grasa


Fideos de calabacín con tocino
542 kcal

Tilapia frita en sartén
15 onza(s)- 558 kcal

Cena

1090 kcal, 99g proteína, 14g carbohidratos netos, 69g grasa

Pollo Caprese
12 onza(s)- 895 kcal

Ensalada de col (coleslaw)
195 kcal

Desayuno

645 kcal, 31g proteína, 4g carbohidratos netos, 52g grasa



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



Huevo dentro de una berenjena
481 kcal

Aperitivos

445 kcal, 33g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Chicharrones
1 1/2 onza(s)- 224 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 122g proteína, 8g carbohidratos netos, 63g grasa



Fideos de calabacín con tocino
542 kcal



Tilapia frita en sartén
15 onza(s)- 558 kcal

Cena

1090 kcal, 99g proteína, 14g carbohidratos netos, 69g grasa



Pollo Caprese
12 onza(s)- 895 kcal



Ensalada de col (coleslaw)
195 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
6 3/4 oz (191g)
- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
1/2 lbs (213g)
- ☐ almendras
14 cucharada, entera (125g)
- ☐ mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
20 rebanada(s) (200g)
- ☐ tocino crudo
8 2/3 rebanada(s) (246g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
10 2/3 taza(s) (320g)
- ☐ ajo
2 diente (6g)
- ☐ cebolla
2 1/4 cucharada, picada (34g)
- ☐ tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (453g)
- ☐ calabacín
3 1/2 grande (1172g)
- ☐ lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
- ☐ pepino
3/8 pepino (21 cm) (113g)
- ☐ berenjena
8 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (480g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
11 1/4 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 taza (mL)

Productos avícolas

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
4 3/4 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (595g)
- ☐ frambuesas
2 taza (246g)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
2 paquete (400 g) (774g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel
2 lbs (907g)
- ☐ chicharrones
6 1/2 oz (184g)
- ☐ pimientos rojos asados
1 1/3 pepper(s) (93g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
1/2 lbs (255g)
- ☐ harina de almendra
1/6 taza(s) (18g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cdita (5g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
2 cda (mL)
- ☐ salsa
10 cda (180g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ salsa pesto
6 cda (96g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
20 1/2 grande (1025g)
- ☐ queso mozzarella fresco
6 oz (170g)

Productos horneados

- ☐ polvo para hornear
1/4 cdita (1g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ **pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
7 lbs (3187g)
- ☐ **pavo molido, crudo**
14 oz (397g)
- ☐ **muslos de pollo sin hueso, con piel**
1 lbs (454g)

- ☐ **tilapia, cruda**
30 oz (840g)

Especias y hierbas

- ☐ **sal**
3 3/4 cdita (22g)
 - ☐ **pimienta negra**
2 cdita, molido (5g)
 - ☐ **ají cayena**
1/4 cdita (0g)
 - ☐ **pimentón**
3/4 cdita (2g)
 - ☐ **tomillo, seco**
1/4 cdita, molido (0g)
 - ☐ **ajo en polvo**
2 1/4 cdita (7g)
 - ☐ **comino molido**
1 cdita (2g)
 - ☐ **condimento cajún**
1 1/3 cdita (3g)
 - ☐ **albahaca fresca**
6 cda, picado (16g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tocino

7 rebanada(s) - 354 kcal ● 25g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido

7 rebanada(s) (70g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido

14 rebanada(s) (140g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s) - 276 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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.

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

huevos
12 grande (600g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 3

Comer los 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 2 comidas:

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

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

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.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal  107g protein  37g fat  10g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

- espinaca fresca
5 1/3 taza(s) (160g)
- aceite
2 2/3 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
16 oz (454g)

Para las 2 comidas:

- espinaca fresca
10 2/3 taza(s) (320g)
- aceite
5 1/3 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
2 lbs (907g)

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.

Nueces de macadamia

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



Para una sola comida:

- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1/2 mediana (98g)
tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Ensalada de col (coleslaw)

98 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
1/6 paquete (400 g) (79g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
jugo de limón
5/8 cda (mL)
comino molido
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1/6 diente (1g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
3/8 paquete (400 g) (159g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
jugo de limón
1 1/3 cda (mL)
comino molido
1/6 cdita (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
3/8 diente (1g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa picante

1 cda (mL)

condimento cajún

2/3 cdita (1g)

Pollo, muslos, con piel

16 oz (454g)

chicharrones, machacado

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

salsa picante

2 cda (mL)

condimento cajún

1 1/3 cdita (3g)

Pollo, muslos, con piel

32 oz (907g)

chicharrones, machacado

1 oz (28g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Zoodles básicos

1 calabacín - 145 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 calabacín

calabacín

1 grande (323g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad.
Reserva.
Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

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. Refrigera 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.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con tocino

542 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 2/3 mediana (327g)
tocino crudo
3 1/3 rebanada(s) (94g)

Para las 2 comidas:

calabacín
3 1/3 mediana (653g)
tocino crudo
6 2/3 rebanada(s) (189g)

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.

Tilapia frita en sartén

15 onza(s) - 558 kcal ● 85g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (4g)
tilapia, cruda
15 oz (420g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 1/4 cdita, molido (3g)
sal
1 1/4 cdita (8g)
tilapia, cruda
30 oz (840g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de girasol

406 kcal ● 19g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2 1/4 oz (64g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
6 3/4 oz (191g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones con salsa

217 kcal ● 23g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa
5 cda (90g)
chicharrones
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

salsa
10 cda (180g)
chicharrones
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Chicharrones

1 1/2 onza(s) - 224 kcal ● 26g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

chicharrones
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

chicharrones
3 oz (85g)

1. Disfruta.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

20 onza(s) - 775 kcal ● 127g protein ● 26g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 20 onza(s)

sal
5/8 cdita (4g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
ají cayena
1/6 cdita (0g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
tomillo, seco
1/6 cdita, molido (0g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 2/3 cdita (5g)
aceite de oliva
5/6 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.

Ensalada de col (coleslaw)

366 kcal ● 2g protein ● 31g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



mezcla para coleslaw
3/4 paquete (400 g) (298g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
comino molido
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo, picado
3/4 diente (2g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

Cena 2

Comer los día 2

Pavo molido básico

14 onza - 657 kcal ● 78g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza

pavo molido, crudo

14 oz (397g)

aceite

1 3/4 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.

Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal ● 7g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 18g fiber



cebolla

2 1/4 cucharada, picada (34g)

jugo de lima

2 1/4 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) (226g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (138g)

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 3

Comer los día 3

Pollo relleno de pimiento asado

16 oz - 1143 kcal ● 102g protein ● 78g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 16 oz

muslos de pollo sin hueso, con piel

16 oz (454g)

pimentón

2/3 cdita (2g)

aceite

2/3 cda (mL)

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

1 1/3 pepper(s) (93g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucharada (mL)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

aceite

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 taza(s)

frambuesas

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Nueces de macadamia

544 kcal ● 6g protein ● 54g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de pollo rostizado y tomate

771 kcal ● 59g protein ● 55g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



pollo rostizado, cocido
1/2 lbs (255g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
pepino, en rodajas
3/8 pepino (21 cm) (113g)
tomates, cortado en gajos
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Nueces de macadamia

435 kcal ● 4g protein ● 43g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 6

Comer los día 6 y día 7

Pollo Caprese

12 onza(s) - 895 kcal ● 97g protein ● 52g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
aceite
1 1/2 cedita (mL)
salsa pesto
3 cda (48g)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cedita (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado en cuartos
4 1/2 tomates cherry (77g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
albahaca fresca
6 cda, picado (16g)
aceite
3 cedita (mL)
salsa pesto
6 cda (96g)
mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cedita (5g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado en cuartos
9 tomates cherry (153g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

Ensalada de col (coleslaw)

195 kcal ● 1g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
3/8 paquete (400 g) (159g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
jugo de limón
1 1/3 cda (mL)
comino molido
1/6 cedita (0g)
sal
1/6 cedita (1g)
ajo, picado
3/8 diente (1g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
5/6 paquete (400 g) (318g)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
comino molido
3/8 cedita (1g)
sal
3/8 cedita (2g)
ajo, picado
5/6 diente (2g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

