

# Meal Plan - Dieta keto de 3400 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

3405 kcal ● 269g protein (32%) ● 235g fat (62%) ● 38g carbs (5%) ● 15g fiber (2%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



**Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra**

2 rebanada(s)- 329 kcal



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

490 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 47g grasa



**Nueces**

1/4 taza(s)- 175 kcal



**Bomba keto de mantequilla de almendra**

3 bomba(s)- 317 kcal

### Almuerzo

1210 kcal, 114g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



**Pechugas de pollo César**

16 oz- 918 kcal



**Judías verdes con mantequilla**

293 kcal

### Cena

1165 kcal, 118g proteína, 14g carbohidratos netos, 70g grasa



**Pollo al estilo ranch**

16 onza(s)- 921 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**

244 kcal

## Day 2

3412 kcal ● 307g protein (36%) ● 223g fat (59%) ● 29g carbs (3%) ● 16g fiber (2%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



**Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra**

2 rebanada(s)- 329 kcal



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

490 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 47g grasa



**Nueces**

1/4 taza(s)- 175 kcal



**Bomba keto de mantequilla de almendra**

3 bomba(s)- 317 kcal

### Almuerzo

1210 kcal, 114g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



**Pechugas de pollo César**

16 oz- 918 kcal



**Judías verdes con mantequilla**

293 kcal

### Cena

1170 kcal, 157g proteína, 5g carbohidratos netos, 58g grasa



**Fideos de calabacín con tocino**

325 kcal



**Pechuga de pollo básica**

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra  
2 rebanada(s)- 329 kcal



Huevos cocidos  
3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

420 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Cacahuetes tostados  
1/6 taza(s)- 173 kcal



Palitos de queso  
3 palito(s)- 248 kcal

Almuerzo

1190 kcal, 50g proteína, 14g carbohidratos netos, 100g grasa



Fideos de calabacín con parmesano  
484 kcal



Filete con pimienta  
8 onza(s)- 704 kcal

Cena

1170 kcal, 157g proteína, 5g carbohidratos netos, 58g grasa



Fideos de calabacín con tocino  
325 kcal



Pechuga de pollo básica  
21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Desayuno

575 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 44g grasa



Tortilla con tocino  
560 kcal



Palitos de apio  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

420 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Cacahuetes tostados  
1/6 taza(s)- 173 kcal



Palitos de queso  
3 palito(s)- 248 kcal

Almuerzo

1165 kcal, 186g proteína, 10g carbohidratos netos, 41g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas  
127 kcal



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

Cena

1210 kcal, 82g proteína, 12g carbohidratos netos, 91g grasa



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de pollo rostizado y tomate  
1028 kcal

Day 5

3350 kcal ● 328g protein (39%) ● 205g fat (55%) ● 34g carbs (4%) ● 15g fiber (2%)

Desayuno

575 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 44g grasa



Tortilla con tocino  
560 kcal



Palitos de apio  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

420 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Cacahuets tostados  
1/6 taza(s)- 173 kcal



Palitos de queso  
3 palito(s)- 248 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 180g proteína, 11g carbohidratos netos, 40g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta  
28 onza(s)- 1036 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva  
108 kcal

Cena

1210 kcal, 82g proteína, 12g carbohidratos netos, 91g grasa



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de pollo rostizado y tomate  
1028 kcal

Day 6

3382 kcal ● 269g protein (32%) ● 233g fat (62%) ● 28g carbs (3%) ● 23g fiber (3%)

Desayuno

540 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



Tocino  
5 rebanada(s)- 253 kcal



Cacahuets tostados  
1/3 taza(s)- 288 kcal

Aperitivos

465 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 37g grasa



Nueces de macadamia  
109 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa  
356 kcal

Almuerzo

1180 kcal, 112g proteína, 12g carbohidratos netos, 72g grasa



Nueces pacanas  
1/2 taza- 366 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas  
812 kcal

Cena

1200 kcal, 103g proteína, 4g carbohidratos netos, 81g grasa



Filete clásico  
16 onza(s) de filete- 950 kcal



Coliflor con espinacas  
3 1/2 taza(s)- 249 kcal

## Day 7

3382 kcal ● 269g protein (32%) ● 233g fat (62%) ● 28g carbs (3%) ● 23g fiber (3%)

### Desayuno

540 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



**Tocino**

5 rebanada(s)- 253 kcal



**Cacahuetes tostados**

1/3 taza(s)- 288 kcal

### Aperitivos

465 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 37g grasa



**Nueces de macadamia**

109 kcal



**Chicharrones con dip de cebolla francesa**

356 kcal

### Almuerzo

1180 kcal, 112g proteína, 12g carbohidratos netos, 72g grasa



**Nueces pacanas**

1/2 taza- 366 kcal



**Ensalada básica de pollo y espinacas**

812 kcal

### Cena

1200 kcal, 103g proteína, 4g carbohidratos netos, 81g grasa



**Filete clásico**

16 onza(s) de filete- 950 kcal



**Coliflor con espinacas**

3 1/2 taza(s)- 249 kcal

---

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ mantequilla de almendra  
4 1/2 cda (72g)
- ☐ pacanas  
1 1/2 taza, mitades (149g)
- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas  
1 oz (28g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/4 oz (8g)
- ☐ extracto de vainilla  
1/2 cdita (mL)
- ☐ pimienta negra  
5 g (5g)
- ☐ romero, seco  
1/3 cdita (0g)
- ☐ limón y pimienta  
1 3/4 cda (12g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
1 barra (111g)
- ☐ huevos  
18 1/2 grande (925g)
- ☐ queso parmesano  
10 2/3 cda (53g)
- ☐ queso en hebras  
9 barra (252g)

## Otro

- ☐ harina de almendra  
1/2 taza(s) (55g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch  
1/2 sobre (28 g) (14g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
1/4 cda (3g)
- ☐ pollo rostizado, cocido  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ dip de cebolla francesa  
10 2/3 cda (157g)
- ☐ chicharrones  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ coliflor rallada congelada  
7 taza, congelada (742g)

## Productos horneados

- ☐ polvo para hornear  
3/4 cdita (4g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
11 1/3 lbs (5063g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes congeladas  
5 taza (605g)
- ☐ calabacín  
5 1/2 mediana (1062g)
- ☐ apio crudo  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ tomates  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (513g)
- ☐ ajo  
7 1/2 diente(s) (22g)
- ☐ pepino  
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ espinaca fresca  
14 taza(s) (425g)

## Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo  
5 1/2 rebanada(s) (156g)
- ☐ bacon, cocido  
18 rebanada(s) (180g)

## Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo  
1/2 lbs (227g)
- ☐ sirloin, crudo  
2 lbs (907g)

## Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados  
1 1/3 taza (173g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
4 cdita (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ **aceite**  
5 3/4 oz (mL)
  - ☐ **aderezo César**  
1/2 taza (118g)
  - ☐ **aderezo ranch**  
4 cda (mL)
  - ☐ **aceite de oliva**  
5 oz (mL)
  - ☐ **salsa para marinar**  
1 taza (mL)
  - ☐ **aderezo para ensaladas**  
8 cda (mL)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s) - 329 kcal ● 9g protein ● 30g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 3 comidas:

**harina de almendra**  
1/2 taza(s) (55g)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**polvo para hornear**  
3/4 cdita (4g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**huevos**  
1 1/2 grande (75g)  
**mantequilla de almendra**  
1 1/2 cda (24g)

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 cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)

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 2

Comer los día 4 y día 5

### Tortilla con tocino

560 kcal ● 39g protein ● 44g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**huevos**  
8 grande (400g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
8 rebanada(s) (80g)

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 antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) 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 tocino picado 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.

### 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.



## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Tocino

5 rebanada(s) - 253 kcal  18g protein  20g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
5 rebanada(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
10 rebanada(s) (100g)

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.

### Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal  11g protein  23g fat  6g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
5 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
10 cucharada (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pechugas de pollo César

16 oz - 918 kcal ● 109g protein ● 52g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (454g)  
**aderezo César**  
4 cucharada (59g)  
**queso parmesano**  
4 cda (20g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (907g)  
**aderezo César**  
1/2 taza (118g)  
**queso parmesano**  
8 cda (40g)

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.

### Judías verdes con mantequilla

293 kcal ● 5g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
6 cda (27g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
2 taza (242g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
12 cda (54g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
4 taza (484g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Fideos de calabacín con parmesano

484 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



**calabacín**  
2 2/3 mediana (523g)  
**aceite de oliva**  
2 2/3 cda (mL)  
**queso parmesano**  
2 2/3 cda (13g)

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.

### Filete con pimienta

8 onza(s) - 704 kcal ● 40g protein ● 59g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**entrecot (ribeye), crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**romero, seco**  
1/3 cdita (0g)  
**pimienta negra**  
2/3 cda, molido (5g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Tomates salteados con ajo y hierbas

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



**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)

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.

### 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. 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.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

28 onza(s) - 1036 kcal ● 178g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 28 onza(s)

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

1 3/4 lbs (784g)

**aceite de oliva**

7/8 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 3/4 cda (12g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

---

**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber





**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**judías verdes congeladas**  
1 taza (121g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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)

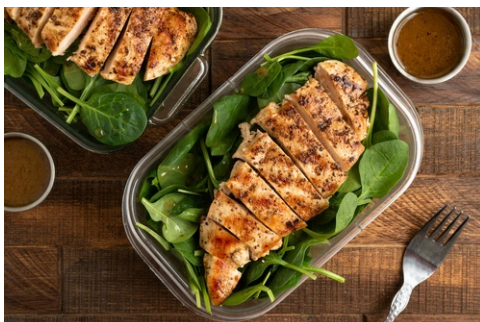
Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.



## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

#### nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bomba keto de mantequilla de almendra

3 bomba(s) - 317 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### mantequilla de almendra

1 1/2 cda (24g)

#### sal

1/4 pizca (0g)

#### extracto de vainilla

1/4 cdita (mL)

#### mantequilla

1 1/2 cda (21g)

Para las 2 comidas:

#### mantequilla de almendra

3 cda (48g)

#### sal

1/2 pizca (0g)

#### extracto de vainilla

1/2 cdita (mL)

#### mantequilla

3 cda (43g)

1. Forra un molde para mini muffins con una cápsula por porción indicada arriba.
2. Coloca la mantequilla y la mantequilla de almendra en un bol apto para microondas y caliéntalo 1 minuto, hasta que esté casi derretido.
3. Añade la vainilla y la sal, y mezcla.
4. Reparte la mezcla de forma uniforme en las cápsulas.
5. Congela durante 10+ minutos o refrigera durante 45+ minutos hasta que tengan textura masticable.
6. Puedes conservarlas en la nevera o en el congelador según prefieras.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (82g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**  
9 barra (252g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nueces de macadamia

109 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones con dip de cebolla francesa

356 kcal ● 25g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**dip de cebolla francesa**  
5 1/3 cda (78g)  
**chicharrones**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**dip de cebolla francesa**  
10 2/3 cda (157g)  
**chicharrones**  
2 2/3 oz (76g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### 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.

### 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.

## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### 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.

### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**aceite**  
2 2/3 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo rostizado y tomate

1028 kcal ● 79g protein ● 73g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pollo rostizado, cocido**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
2 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**tomates, cortado en gajos**  
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**pollo rostizado, cocido**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite de oliva**  
4 cda (mL)  
**jugo de limón**  
4 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1 pepino (21 cm) (301g)  
**tomates, cortado en gajos**  
2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (364g)

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.



## Cena 4

Comer los día 6 y día 7

### Filete clásico

16 onza(s) de filete - 950 kcal ● 92g protein ● 65g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sirloin, crudo**  
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**sirloin, crudo**  
2 lbs (907g)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieres más hecho).
6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.

### Coliflor con espinacas

3 1/2 taza(s) - 249 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**coliflor rallada congelada**  
3 1/2 taza, congelada (371g)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3 1/2 diente(s) (11g)  
**espinaca fresca, picado**  
1 3/4 taza(s) (53g)

Para las 2 comidas:

**coliflor rallada congelada**  
7 taza, congelada (742g)  
**aceite**  
2 1/3 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
7 diente(s) (21g)  
**espinaca fresca, picado**  
3 1/2 taza(s) (105g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.