

Meal Plan - Dieta de 95 g de carbohidratos

[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

1495 kcal ● 94g protein (25%) ● 76g fat (46%) ● 81g carbs (22%) ● 28g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

180 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Almuerzo

520 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 24g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal

Day 2

1535 kcal ● 96g protein (25%) ● 84g fat (49%) ● 77g carbs (20%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

180 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Almuerzo

560 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal

Day 3

1570 kcal ● 105g protein (27%) ● 79g fat (45%) ● 84g carbs (21%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

180 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Almuerzo

560 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

Cena

525 kcal, 45g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal



Tiras de pimiento con guacamole (keto)

150 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 4

1463 kcal ● 121g protein (33%) ● 78g fat (48%) ● 40g carbs (11%) ● 30g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal

Almuerzo

515 kcal, 59g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Col rizada (collard) con ajo

199 kcal

Cena

525 kcal, 45g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal



Tiras de pimiento con guacamole (keto)

150 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 5

1442 kcal ● 143g protein (40%) ● 70g fat (44%) ● 37g carbs (10%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

515 kcal, 59g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal



Col rizada (collard) con ajo
199 kcal

Cena

505 kcal, 66g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 6

1503 kcal ● 129g protein (34%) ● 85g fat (51%) ● 39g carbs (10%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

130 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 7g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 40g grasa



Alitas estilo búfalo
8 onza(s)- 467 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal

Cena

505 kcal, 66g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 7

1510 kcal ● 78g protein (21%) ● 105g fat (63%) ● 46g carbs (12%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

130 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 7g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 40g grasa



Alitas estilo búfalo
8 onza(s)- 467 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal

Cena

510 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Relleno de salchicha y manzana
375 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 1/2 oz (72g)
- ☐ mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)
- ☐ pacanas
1 cucharada, picada (6g)

Otro

- ☐ cubitos de hielo
1 1/2 taza(s) (210g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
16 1/2 taza (495g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- ☐ Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas congeladas
2 1/4 taza, sin descongelar (335g)
- ☐ plátano
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (413g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ clementinas
9 fruta (666g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)
- ☐ manzanas
1/6 mediano (7,5 cm diá.) (30g)

Bebidas

- ☐ agua
3 cda (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Espicias y hierbas

Productos horneados

- ☐ pan
5 1/2 rebanada (176g)
- ☐ relleno de pan de maíz sazonado
1 oz (28g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (190g)
- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (570g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja interior (24g)
- ☐ pimienta
3 grande (469g)
- ☐ col rizada (collard greens)
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ ajo
5 1/4 diente(s) (16g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
15 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para marinar
10 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
3 barra (84g)
- ☐ mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
- ☐ queso provolone
2 rebanada(s) (56g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)

Productos de res

- ☐ **pimienta negra**
1 g (1g)
- ☐ **sal**
1/4 oz (8g)
- ☐ **chile en polvo**
2 cdita (5g)
- ☐ **albahaca fresca**
12 hojas (6g)

- ☐ **sirloin, crudo**
1/2 lbs (227g)

Productos avícolas

- ☐ **pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
3 lbs (1348g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa Frank's Red Hot**
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ **caldo de pollo (listo para servir)**
1/4 taza(s) (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ **salchicha de cerdo, cruda**
2 3/4 oz (76g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

almendras

5 almendra (6g)

agua

1 cda (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

plátano, congelado, pelado y en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 3 comidas:

cubitos de hielo

1 1/2 taza(s) (210g)

fresas congeladas

2 1/4 taza, sin descongelar (335g)

almendras

15 almendra (18g)

agua

3 cda (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

plátano, congelado, pelado y en rodajas

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cda picada (5g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1/2 pizca (0g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
pimiento, picado
1/2 pequeña (37g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
pimiento, picado
1 pequeña (74g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 pequeña (35g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal  32g protein  31g fat  7g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- lechuga romana
- 2 hoja interior (12g)
- queso provolone
- 1 rebanada(s) (28g)
- mezcla de hierbas italianas
- 1/4 cdita (1g)
- aceite
- 2 cdita (mL)
- sirloin, crudo, cortado en tiras
- 4 oz (113g)
- pimiento, cortado en tiras
- 1 pequeña (74g)
- cebolla, cortado en rodajas
- 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Para las 2 comidas:

- lechuga romana
- 4 hoja interior (24g)
- queso provolone
- 2 rebanada(s) (56g)
- mezcla de hierbas italianas
- 1/2 cdita (2g)
- aceite
- 4 cdita (mL)
- sirloin, crudo, cortado en tiras
- 1/2 lbs (227g)
- pimiento, cortado en tiras
- 2 pequeña (148g)
- cebolla, cortado en rodajas
- 1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal  1g protein  0g fat  24g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

- plátano
- 1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

- plátano
- 2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal  50g protein  13g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 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.

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal  9g protein  11g fat  6g carbs  12g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
10 oz (284g)
aceite
5/8 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 1/4 lbs (567g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
3 3/4 diente(s) (11g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot

4 cucharadita (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Pollo, muslos, con piel

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

Pollo, muslos, con piel

1 lbs (454g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)

4 oz (113g)

aceite

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)

1/2 lbs (227g)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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, día 2 y día 3

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan
1/2 rebanada (16g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)

Para las 3 comidas:

pan
1 1/2 rebanada (48g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:
pepitas de girasol
1 oz (28g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
mezcla de frutos secos
3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:
mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- aguacates
- 3/8 aguacate(s) (75g)
- jugo de lima
- 3/4 cdita (mL)
- sal
- 3/4 pizca (0g)
- pimienta negra
- 3/4 pizca (0g)
- mezcla de hojas verdes
- 3/4 taza (23g)
- atún enlatado
- 3/4 lata (129g)
- tomates
- 3 cucharada, picada (34g)
- cebolla, finamente picado
- 1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:

- 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)
- mezcla de hojas verdes
- 1 1/2 taza (45g)
- atún enlatado
- 1 1/2 lata (258g)
- tomates
- 6 cucharada, picada (68g)
- cebolla, finamente picado
- 3/8 pequeña (26g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
aceitunas verdes
6 grande (26g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
chile en polvo
1 cdita (3g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
albahaca fresca, desmenuzado
6 hojas (3g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
aceitunas verdes
12 grande (53g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
chile en polvo
2 cdita (5g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
albahaca fresca, desmenuzado
12 hojas (6g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Tiras de pimiento con guacamole (keto)

150 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

Guacamole, comercial
4 cucharada (62g)
pimiento, en rodajas
1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)
pimiento, en rodajas
2 mediana (238g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

10 oz (280g)

salsa para marinar

5 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/4 lbs (560g)

salsa para marinar

10 cucharada (mL)

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

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
- aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Cena 4 
Comer los día 7

Ensalada mixta simple

136 kcal  3g protein  9g fat  8g carbs  2g fiber



- mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Relleno de salchicha y manzana

375 kcal  13g protein  31g fat  10g carbs  2g fiber



pacanas

2 2/3 cucharadita, picada (6g)

salchicha de cerdo, cruda

2 2/3 oz (76g)

caldo de pollo (listo para servir)

1/4 taza(s) (mL)

relleno de pan de maíz sazonado

1 oz (28g)

manzanas, picado grueso

1/6 mediano (7,5 cm diá.) (30g)

1. Coloque las nueces pecanas en una sartén pequeña y cocínelas a fuego medio durante uno o dos minutos hasta que estén ligeramente tostadas, removiendo con frecuencia. Reserve.
 2. Ponga la salchicha (si la salchicha viene en tripas, deseche las tripas y cocine solo la carne, desmenuzándola) en una sartén grande y cocine a fuego alto durante unos 10 minutos, hasta que deje de estar rosada. Escurra cualquier líquido.
 3. En una cacerola, añada el caldo de pollo, la manzana y el paquete de condimentos del relleno (si lo hay) y lleve a ebullición.
 4. Retire el caldo del fuego e incorpore la mezcla para relleno. Cubra y deje reposar 3-5 minutos.
 5. Mezcle la salchicha con el relleno.
 6. Al servir, cubra con las nueces pecanas tostadas.
-