

Meal Plan - Dieta keto de 1700 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

1718 kcal ● 168g protein (39%) ● 108g fat (57%) ● 12g carbs (3%) ● 6g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 22g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



[Mini muffin de huevo y queso](#)

5 mini muffin(s)- 280 kcal

Almuerzo

645 kcal, 68g proteína, 2g carbohidratos netos, 40g grasa



[Muslos de pollo básicos](#)

12 onza- 510 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)

1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

175 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



[Chicharrones con salsa](#)

174 kcal

Cena

620 kcal, 61g proteína, 5g carbohidratos netos, 39g grasa



[Pavo molido básico](#)

8 onza- 375 kcal



[Arroz de coliflor con tocino](#)

1 1/2 taza(s)- 245 kcal

Day 2

1697 kcal ● 161g protein (38%) ● 108g fat (57%) ● 14g carbs (3%) ● 6g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 22g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



[Mini muffin de huevo y queso](#)

5 mini muffin(s)- 280 kcal

Almuerzo

625 kcal, 60g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



[Muslos de pollo con tomillo y lima](#)

490 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)

1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

175 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



[Chicharrones con salsa](#)

174 kcal

Cena

620 kcal, 61g proteína, 5g carbohidratos netos, 39g grasa



[Pavo molido básico](#)

8 onza- 375 kcal



[Arroz de coliflor con tocino](#)

1 1/2 taza(s)- 245 kcal

Day 3

1683 kcal ● 145g protein (35%) ● 113g fat (61%) ● 15g carbs (4%) ● 6g fiber (1%)

Desayuno

240 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa



Tazas de bacon y huevo

2 taza(s)- 240 kcal

Almuerzo

625 kcal, 60g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

Cena

605 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal

Day 4

1635 kcal ● 128g protein (31%) ● 115g fat (64%) ● 16g carbs (4%) ● 6g fiber (1%)

Desayuno

240 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa



Tazas de bacon y huevo

2 taza(s)- 240 kcal

Almuerzo

575 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal



Chicharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

Cena

605 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal

Day 5

1731 kcal ● 109g protein (25%) ● 134g fat (70%) ● 14g carbs (3%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Almuerzo

575 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal



Chicharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 55g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal



Filete con mantequilla de hierbas

531 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

Day 6

1697 kcal ● 109g protein (26%) ● 130g fat (69%) ● 13g carbs (3%) ● 10g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Almuerzo

545 kcal, 42g proteína, 2g carbohidratos netos, 40g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz- 410 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



Nueces de macadamia

109 kcal



Chips de jamón con salsa

4 loncha(s)- 105 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 55g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal



Filete con mantequilla de hierbas

531 kcal

Day 7

1667 kcal ● 126g protein (30%) ● 120g fat (65%) ● 14g carbs (3%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Almuerzo

545 kcal, 42g proteína, 2g carbohidratos netos, 40g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz- 410 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



Nueces de macadamia

109 kcal



Chips de jamón con salsa

4 loncha(s)- 105 kcal

Cena

625 kcal, 47g proteína, 7g carbohidratos netos, 44g grasa



Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal



Champiñones salteados

10 oz champiñones- 238 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- huevos
15 grande (750g)
- queso cheddar
1/2 taza, rallada (53g)
- mantequilla
1 barra (117g)
- queso
1 taza, rallada (126g)

Bebidas

- agua
1 2/3 cda (mL)

Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel
2 lbs (945g)
- pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
14 oz (397g)

Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- aceite de oliva
6 cdita (mL)

Especias y hierbas

- sal
3 g (3g)
- pimienta negra
5 pizca (1g)
- tomillo, seco
1 1/2 g (1g)
- mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
- condimento cajún
2/3 cdita (1g)
- mostaza Dijon
1 cdita (5g)

Verduras y productos vegetales

- brócoli congelado
5 taza (455g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
12 cda (216g)
- salsa picante
1 cda (mL)

Otro

- chicharrones
2 1/2 oz (71g)
- coliflor congelada
3 taza (340g)
- Pollo, muslos, con piel
1 lbs (454g)

Productos de cerdo

- tocino crudo
7 rebanada(s) (198g)
- bacon, cocido
10 rebanada(s) (100g)
- paleta de cerdo
1 lbs (453g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
2 2/3 cda (mL)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
14 rebanada (322g)

Dulces

- miel
1/2 cda (11g)

Productos de res

- entrecot (ribeye), crudo
10 oz (284g)

Productos de frutos secos y semillas

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

- calabacín**
2 mediana (392g)
 - guisantes de vaina dulce congelados**
3 1/3 taza (480g)
 - pimiento**
3 cucharada, en cubos (28g)
 - cebolla**
3 cda picada (30g)
 - perejil fresco**
1 cda (4g)
 - ajo**
1 diente (3g)
 - champiñones**
10 oz (284g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Mini muffin de huevo y queso

5 mini muffin(s) - 280 kcal ● 22g protein ● 21g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 1/2 grande (125g)
agua
5/6 cda (mL)
queso cheddar
1/4 taza, rallada (26g)

Para las 2 comidas:

huevos
5 grande (250g)
agua
1 2/3 cda (mL)
queso cheddar
1/2 taza, rallada (53g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tazas de bacon y huevo

2 taza(s) - 240 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cdita (mL)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
huevos
2 grande (100g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
pimiento
3 cucharada, en cubos (28g)
cebolla
3 cda picada (30g)
huevos
6 grande (300g)
bacon, cocido, cocido y picado
6 rebanada(s) (60g)

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

aceite

1/2 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.

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

sal

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mantequilla

1 cda (14g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)
tomillo, seco
1/3 cdta, hojas (0g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
aceite
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/3 lb (605g)
tomillo, seco
2/3 cdta, hojas (1g)
jugo de lima
2 2/3 cda (mL)
aceite
1 1/3 cda (mL)

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

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
2 cda (28g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa picante
1/2 cda (mL)
condimento cajún
1/3 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
1/2 lbs (227g)
chicharrones, machacado
1/4 oz (7g)

Para las 2 comidas:

salsa picante
1 cda (mL)
condimento cajún
2/3 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
16 oz (454g)
chicharrones, machacado
1/2 oz (14g)

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
mantequilla
2 cdita (9g)
guisantes de vaina dulce
congelados
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)
guisantes de vaina dulce
congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

paleta de cerdo
1 lbs (453g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
2 cda (28g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chicharrones con salsa

174 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa
4 cda (72g)
chicharrones
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

salsa
8 cda (144g)
chicharrones
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s) - 216 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso
6 cucharada, rallada (42g)
fiambres de jamón
2 rebanada (46g)

Para las 3 comidas:

queso
1 taza, rallada (126g)
fiambres de jamón
6 rebanada (138g)

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.

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.

Chips de jamón con salsa

4 loncha(s) - 105 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fiambres de jamón
4 rebanada (92g)
salsa
2 cda (36g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
8 rebanada (184g)
salsa
4 cda (72g)

1. Corta el jamón en trozos del tamaño de un bocado.
2. Cocínalo en la tostadora a 400°F (200°C) o puedes freírlo en una sartén con spray antiadherente.
3. Cocina hasta que los bordes empiecen a dorarse y el jamón se vuelva más firme, unos 6 minutos.
4. Retira del horno y deja enfriar. Se endurecerán más al enfriarse.
5. Sirve con salsa.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

aceite

2 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.

Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s) - 245 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo

1 1/2 rebanada(s) (43g)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

3 rebanada(s) (85g)

coliflor congelada

3 taza (340g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s) - 279 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli

3/8 cda (6g)

miel

1/4 cda (5g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

miel

1/2 cda (11g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce
congelados
1 taza (144g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce
congelados
2 taza (288g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Filete con mantequilla de hierbas

531 kcal ● 25g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

entrecot (ribeye), crudo
5 oz (142g)
mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)
aceite
1 cdita (mL)
perejil fresco, picado
1/2 cda (2g)
mantequilla, ablandado
1 cda (14g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

entrecot (ribeye), crudo
10 oz (284g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
aceite
2 cdita (mL)
perejil fresco, picado
1 cda (4g)
mantequilla, ablandado
2 cda (28g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócala en un bol pequeño apto para microondas y calienta 3-8 segundos hasta que esté algo blanda. Añade el ajo, la mostaza Dijon, solo la mitad del perejil y un poco de sal y pimienta a la mantequilla. Mezcla hasta integrar.
2. Seca el filete y sazona con un poco de sal y pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina el filete hasta alcanzar el punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos por lado. Transfiere el filete a una tabla para que repose.
4. Corta el filete y sirve coronado con la mantequilla de hierbas y el perejil restante.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

tomillo, seco

1/8 cda, molido (0g)

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

Champiñones salteados

10 oz champiñones - 238 kcal ● 9g protein ● 19g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 10 oz champiñones

aceite

1 1/4 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

10 oz (284g)

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.