

Meal Plan - Dieta keto de 2100 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.strongfastr.com>

Day 1

2137 kcal ● 203g protein (38%) ● 133g fat (56%) ● 24g carbs (5%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Aperitivos

325 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

Almuerzo

785 kcal, 84g proteína, 9g carbohidratos netos, 44g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

609 kcal

Cena

690 kcal, 76g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



Pollo al estilo ranch

12 onza(s)- 691 kcal

Day 2

2055 kcal ● 152g protein (30%) ● 142g fat (62%) ● 23g carbs (4%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Aperitivos

325 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

Almuerzo

710 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 61g grasa



Tacos de queso y guacamole

3 taco(s)- 525 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Cena

685 kcal, 84g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal



Tilapia frita en sartén

14 onza(s)- 521 kcal

Day 3

2088 kcal ● 183g protein (35%) ● 135g fat (58%) ● 16g carbs (3%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

360 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s)- 276 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

Almuerzo

785 kcal, 72g proteína, 1g carbohidratos netos, 53g grasa



Filete clásico

12 onza(s) de filete- 713 kcal



Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal

Cena

685 kcal, 84g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal



Tilapia frita en sartén

14 onza(s)- 521 kcal

Day 4

2045 kcal ● 180g protein (35%) ● 124g fat (55%) ● 25g carbs (5%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s)- 276 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

Almuerzo

710 kcal, 103g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Pechuga de pollo marinada

16 onza(s)- 565 kcal



Judías verdes con mantequilla

147 kcal

Cena

715 kcal, 50g proteína, 10g carbohidratos netos, 46g grasa



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

Day 5

2069 kcal ● 227g protein (44%) ● 109g fat (48%) ● 25g carbs (5%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

360 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s)- 276 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

Almuerzo

710 kcal, 103g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Pechuga de pollo marinada

16 onza(s)- 565 kcal



Judías verdes con mantequilla

147 kcal

Cena

735 kcal, 98g proteína, 9g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal



Pechuga de pollo picante con ajo y lima

15 onza(s)- 581 kcal

Day 6

2054 kcal ● 165g protein (32%) ● 133g fat (58%) ● 23g carbs (5%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Almuerzo

780 kcal, 104g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Judías verdes con mantequilla

147 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal

Cena

705 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 54g grasa



Salchicha italiana

2 unidad- 514 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

3 taza(s)- 192 kcal

Day 7

2054 kcal ● 165g protein (32%) ● 133g fat (58%) ● 23g carbs (5%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



[Huevos con tomate y aguacate](#)

326 kcal

Almuerzo

780 kcal, 104g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



[Judías verdes con mantequilla](#)

147 kcal



[Pechuga de pollo con balsámico](#)

16 oz- 631 kcal

Aperitivos

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos cocidos](#)

1 huevo(s)- 69 kcal



[Aguacate](#)

176 kcal

Cena

705 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 54g grasa



[Salchicha italiana](#)

2 unidad- 514 kcal



[Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla](#)

3 taza(s)- 192 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- aderezo ranch
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- salsa para marinar
1 taza (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
12 grande (600g)
- queso
2 taza, rallada (210g)
- queso cheddar
3/4 taza, rallada (85g)
- queso en hebras
3 barra (84g)
- mantequilla
3/4 barra (82g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
5 g (5g)
- sal
1/2 oz (16g)
- ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ají cayena
1/6 cdita (0g)
- pimentón
1/8 cdita (0g)
- tomillo, seco
1/6 cdita, molido (0g)
- albahaca fresca
4 hojas (2g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
15 1/2 taza(s) (465g)
- ajo
8 diente(s) (24g)

Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- pacanas
4 cucharada, mitades (25g)
- almendras
5 cucharada, entera (45g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
4 rebanada (92g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 1/2 lbs (2899g)

Otro

- mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)
- Guacamole, comercial
15 cda (232g)
- coliflor rallada congelada
7 taza, congelada (742g)
- mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)
- mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)
- atún enlatado
1 lata (172g)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)

Frutas y jugos

- aguacates
4 1/3 aguacate(s) (871g)

- guisantes de vaina dulce congelados**
2 2/3 taza (384g)
- tomates**
1 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (194g)
- cebolla**
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- judías verdes congeladas**
4 taza (484g)

- jugo de lima**
1 1/2 fl oz (mL)
- jugo de limón**
1 cdita (mL)

Productos de res

- sirloin, crudo**
3/4 lbs (340g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

sal
2 pizca (1g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
albahaca fresca, troceado
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

sal
4 pizca (2g)
huevos
4 grande (200g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
albahaca fresca, troceado
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Nueces

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

Rinde 1/4 taza(s)

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada básica de pollo y espinacas

609 kcal ● 80g protein ● 28g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite
2 cdta (mL)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picada y cocida
3/4 lbs (340g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Tacos de queso y guacamole

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



Rinde 3 taco(s)

queso cheddar
3/4 taza, rallada (85g)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)

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

Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Filete clásico

12 onza(s) de filete - 713 kcal ● 69g protein ● 49g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s) de filete

aceite

3/8 cda (mL)

sirloin, crudo

3/4 lbs (340g)

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 quieras 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

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

coliflor rallada congelada
16 cucharada, congelada (106g)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)
espinaca fresca, picado
1/2 taza(s) (15g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo marinada

16 onza(s) - 565 kcal ● 101g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
salsa para marinar
1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
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.

Judías verdes con mantequilla

147 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3 cdita (14g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 taza (121g)

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Judías verdes con mantequilla

147 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3 cdita (14g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 taza (121g)

Para las 2 comidas:

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

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

Pechuga de pollo con balsámico

16 oz - 631 kcal ● 102g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (907g)
vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)
aceite
4 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

queso

3/4 taza, rallada (84g)

fiambres de jamón

4 rebanada (92g)

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 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso

6 cucharada, rallada (42g)

Guacamole, comercial

3 cda (46g)

Para las 3 comidas:

queso

1 taza, rallada (126g)

Guacamole, comercial

9 cda (139g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

Aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

aderezo ranch
3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
3/4 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
aceite de oliva
4 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.

Tilapia frita en sartén

14 onza(s) - 521 kcal ● 79g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (3g)
tilapia, cruda
14 oz (392g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
sal
1 1/6 cdita (7g)
tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)

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.

Cena 3

Comer los día 4

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber

Rinde 1/3 taza(s)

almendras
5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
atún enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



cebolla
2 cucharadita, picada (10g)
jugo de lima
2/3 cda (mL)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/3 aguacate(s) (67g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(41g)

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.

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

15 onza(s) - 581 kcal ● 96g protein ● 20g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 15 onza(s)

sal
1/2 cdita (3g)
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
15 oz (420g)
jugo de lima
2 cda (mL)
ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
aceite de oliva
5/8 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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta $\frac{1}{2}$ " de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

3 taza(s) - 192 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1 cda (14g)
coliflor rallada congelada
3 taza, congelada (318g)
ajo, picado fino
3 diente (9g)
espinaca fresca, picado
1 1/2 taza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cda (28g)
coliflor rallada congelada
6 taza, congelada (636g)
ajo, picado fino
6 diente (18g)
espinaca fresca, picado
3 taza(s) (90g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.