

Meal Plan - Dieta keto de 2200 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

2151 kcal ● 219g protein (41%) ● 128g fat (54%) ● 22g carbs (4%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



Queso

1 1/3 onza(s)- 153 kcal

Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Pepperoni de pavo

30 rebanadas- 129 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

Almuerzo

750 kcal, 62g proteína, 7g carbohidratos netos, 52g grasa



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s)- 702 kcal

Cena

745 kcal, 114g proteína, 1g carbohidratos netos, 31g grasa



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal

Day 2

2210 kcal ● 175g protein (32%) ● 150g fat (61%) ● 27g carbs (5%) ● 13g fiber (2%)

Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



Queso

1 1/3 onza(s)- 153 kcal

Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Pepperoni de pavo

30 rebanadas- 129 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

Almuerzo

750 kcal, 62g proteína, 7g carbohidratos netos, 52g grasa



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s)- 702 kcal

Cena

800 kcal, 69g proteína, 6g carbohidratos netos, 53g grasa



Pechugas de pollo César

9 1/3 oz- 535 kcal



Brócoli con mantequilla


2 taza(s)- 267 kcal

Day 3

2207 kcal145g protein (26%)167g fat (68%)22g carbs (4%)10g fiber (2%)

Desayuno

355 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 28g grasa



Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal


Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

795 kcal, 41g proteína, 5g carbohidratos netos, 67g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal

Cena

800 kcal, 69g proteína, 6g carbohidratos netos, 53g grasa



Pechugas de pollo César

9 1/3 oz- 535 kcal



Brócoli con mantequilla


2 taza(s)- 267 kcal

Day 4

2160 kcal144g protein (27%)159g fat (66%)23g carbs (4%)15g fiber (3%)

Desayuno

355 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 28g grasa



Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal


Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

795 kcal, 41g proteína, 5g carbohidratos netos, 67g grasa




Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal


Cena

755 kcal, 68g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de girasol

316 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo


2 wrap(s)- 439 kcal

Day 5

2146 kcal166g protein (31%)143g fat (60%)27g carbs (5%)22g fiber (4%)

Desayuno

355 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 28g grasa



Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal


Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal




Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal


Almuerzo

780 kcal, 63g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal




Espinacas salteadas sencillas

398 kcal

Cena

755 kcal, 68g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de girasol

316 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Desayuno

335 kcal, 4g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Fresas con nata
153 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

340 kcal, 27g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Almuerzo

780 kcal, 63g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal



Espinacas salteadas sencillas
398 kcal

Cena

720 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
18 2/3 onza(s)- 691 kcal

Desayuno

335 kcal, 4g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Fresas con nata
153 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

340 kcal, 27g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Almuerzo

775 kcal, 61g proteína, 3g carbohidratos netos, 56g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
16 onza(s)- 676 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Cena

720 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
18 2/3 onza(s)- 691 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)
- ☐ salsa picante
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ queso
1/2 lbs (202g)
- ☐ queso parmesano
4 2/3 cda (23g)
- ☐ mantequilla
4 cda (57g)
- ☐ queso de cabra
10 oz (284g)
- ☐ nata para montar
1/3 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (823g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)
- ☐ brócoli congelado
6 taza (546g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
- ☐ espinaca fresca
36 taza(s) (1080g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente (14g)

Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni de pavo
60 rebanadas (106g)
- ☐ fiambres de jamón
6 rebanada (138g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ limón y pimienta
2 1/3 cda (16g)

Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ chicharrones
3/4 oz (21g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 taza (210g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo César
1/4 taza (69g)
- ☐ aceite de oliva
4 oz (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 2/3 lbs (2532g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
28 rebanada(s) (280g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
- ☐ fresas
1/2 taza, en rodajas (83g)

- ☐ pepitas de girasol
1/4 lbs (127g)
 - ☐ anacardos tostados
1/2 taza (69g)
 - ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

salsa pesto

1 cda (16g)

huevos

2 grande (100g)

tomates

2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(364g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

2 cda (32g)

huevos

4 grande (200g)

tomates

4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(728g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

Queso

1 1/3 onza(s) - 153 kcal ● 9g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

queso

2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tocino

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



Para una sola comida:

bacon, cocido
7 rebanada(s) (70g)

Para las 3 comidas:

bacon, cocido
21 rebanada(s) (210g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fresas con nata

153 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fresas
4 cucharada, en rodajas (42g)
nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

fresas
1/2 taza, en rodajas (83g)
nata para montar
1/3 taza (mL)

1. Coloca las fresas en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:
mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s) - 702 kcal ● 60g protein ● 51g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa picante
3/4 cda (mL)
condimento cajún
1/2 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)
chicharrones, machacado
10 3/4 g (11g)

Para las 2 comidas:

salsa picante
1 1/2 cda (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)
chicharrones, machacado
3/4 oz (21g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal ● 41g protein ● 67g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)
queso de cabra
1/4 lbs (99g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
bacon, cocido
3 1/2 rebanada(s) (35g)
pepitas de girasol
3 1/2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
7 taza (210g)
queso de cabra
1/2 lbs (198g)
aceite de oliva
7 cdita (mL)
bacon, cocido
7 rebanada(s) (70g)
pepitas de girasol
7 cdita (28g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
 2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
 3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)
aceite
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)
aceite
3/4 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.

Espinacas salteadas sencillas

398 kcal ● 14g protein ● 29g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente (6g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cda (mL)
espinaca fresca
32 taza(s) (960g)
ajo, cortado en cubitos
4 diente (12g)

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Alitas de pollo estilo búfalo

16 onza(s) - 676 kcal ● 57g protein ● 49g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 lbs (454g)

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Espinacas salteadas sencillas

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



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)

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Pepperoni de pavo

30 rebanadas - 129 kcal  17g protein  6g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pepperoni de pavo
30 rebanadas (53g)

Para las 2 comidas:

pepperoni de pavo
60 rebanadas (106g)

1. Disfruta.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal  3g protein  11g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

nueces
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco
1/2 cdita (1g)
queso de cabra
1 oz (28g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
queso de cabra
3 oz (85g)
pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Rollitos de jamón con queso

3 rollito(s) - 324 kcal 26g protein 23g fat 2g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- queso
- 1/2 taza, rallada (63g)
- fiambres de jamón
- 3 rebanada (69g)

Para las 2 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.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal 1g protein 0g fat 3g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- pepino
- 1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

- pepino
- 1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

aceite

1/2 cdita (mL)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

18 oz (504g)

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.
-

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Pechugas de pollo César

9 1/3 oz - 535 kcal  64g protein  30g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
9 1/3 oz (265g)
aderezo César
2 1/3 cucharada (34g)
queso parmesano
2 1/3 cda (12g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 2/3 oz (529g)
aderezo César
1/4 taza (69g)
queso parmesano
4 2/3 cda (23g)

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.

Brócoli con mantequilla

2 taza(s) - 267 kcal  6g protein  23g fat  4g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
mantequilla
4 cda (57g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

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



Para una sola comida:

sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucharada (mL)
lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
aguacates, picado
1/3 aguacate(s) (67g)
aceite
1/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1/2 lbs (227g)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)
lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
aguacates, picado
2/3 aguacate(s) (134g)
aceite
2/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
16 oz (454g)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s) - 691 kcal ● 119g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 2/3 oz (523g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/6 cda (8g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
limón y pimienta
2 1/3 cda (16g)

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.