

Meal Plan - Dieta keto de 2300 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

2291 kcal ● 200g protein (35%) ● 149g fat (58%) ● 26g carbs (5%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

760 kcal, 100g proteína, 9g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

761 kcal

Cena

855 kcal, 51g proteína, 10g carbohidratos netos, 65g grasa



Nueces de macadamia

326 kcal



Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal

Day 2

2275 kcal ● 192g protein (34%) ● 152g fat (60%) ● 23g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

760 kcal, 100g proteína, 9g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

761 kcal

Cena

840 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 69g grasa



Nueces de macadamia

326 kcal



Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal

Desayuno

475 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal

Aperitivos

285 kcal, 3g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces de macadamia
109 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

770 kcal, 78g proteína, 11g carbohidratos netos, 45g grasa



Filete de atún sellado sencillo
10 2/3 oz- 470 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla
3 1/2 taza(s)- 301 kcal

Cena

765 kcal, 127g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz de coliflor
1 taza(s)- 61 kcal



Pechuga de pollo marinada
20 onza(s)- 707 kcal

Desayuno

475 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal

Aperitivos

285 kcal, 3g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces de macadamia
109 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

770 kcal, 78g proteína, 11g carbohidratos netos, 45g grasa



Filete de atún sellado sencillo
10 2/3 oz- 470 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla
3 1/2 taza(s)- 301 kcal

Cena

725 kcal, 106g proteína, 11g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo estilo Suroeste
16 onza(s)- 724 kcal

Day 5

2301 kcal ● 202g protein (35%) ● 150g fat (59%) ● 19g carbs (3%) ● 15g fiber (3%)

Desayuno

380 kcal, 36g proteína, 5g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas

297 kcal


Aperitivos

325 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

4 bolsillo(s)- 211 kcal




Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal


Almuerzo

820 kcal, 64g proteína, 5g carbohidratos netos, 58g grasa



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal




Salmón al pesto al horno

10 oz- 673 kcal


Cena

770 kcal, 75g proteína, 6g carbohidratos netos, 46g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Hamburguesa simple de pavo

3 hamburguesa(s)- 563 kcal

Day 6

2241 kcal ● 196g protein (35%) ● 143g fat (57%) ● 26g carbs (5%) ● 17g fiber (3%)

Desayuno

380 kcal, 36g proteína, 5g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas

297 kcal


Aperitivos

325 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

4 bolsillo(s)- 211 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal


Almuerzo

765 kcal, 58g proteína, 11g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada de pollo con limón y eneldo

397 kcal




Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal


Cena

770 kcal, 75g proteína, 6g carbohidratos netos, 46g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Hamburguesa simple de pavo

3 hamburguesa(s)- 563 kcal

Day 7

2251 kcal ● 177g protein (31%) ● 151g fat (60%) ● 28g carbs (5%) ● 17g fiber (3%)

Desayuno

380 kcal, 36g proteína, 5g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
297 kcal

Aperitivos

325 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas
4 bolsillo(s)- 211 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

765 kcal, 58g proteína, 11g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada de pollo con limón y eneldo
397 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Cena

780 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 55g grasa



Brócoli con mantequilla
2 1/2 taza(s)- 334 kcal



Pollo Caprese
6 onza(s)- 448 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
10 cucharada (91g)

Otro

- ☐ chicharrones
2 oz (57g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
- ☐ pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)
- ☐ coliflor congelada
8 taza (907g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
23 grande (1150g)
- ☐ mantequilla
7/8 barra (99g)
- ☐ queso
1/3 lbs (155g)
- ☐ queso en hebras
3 barra (84g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (254g)
- ☐ queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
7 cda (115g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ espinaca fresca
2 paquete (283 g) (540g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ tomates
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (129g)
- ☐ berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
10 cucharada (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 1/2 lbs (2473g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
4 oz (113g)
- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)
- ☐ filetes de atún aleta amarilla, crudos
1 1/3 lbs (604g)
- ☐ salmón
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Especias y hierbas

- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)

- ☐ **pimiento**
2 mediana (238g)
- ☐ **brócoli congelado**
8 1/2 taza (774g)
- ☐ **ajo**
3/4 diente (2g)

- ☐ **albahaca fresca**
1 1/2 cda, picado (4g)

Salchichas y fiambres

- ☐ **fiambres de jamón**
12 rebanada (276g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s) - 396 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos

4 grande (200g)

salsa pesto

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

huevos

8 grande (400g)

salsa pesto

4 cda (64g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Queso

1 onza(s) - 114 kcal  7g protein  9g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

queso
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevo dentro de una berenjena

361 kcal  20g protein  28g fat  2g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

berenjena
3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (180g)
aceite
3 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
aceite
6 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Huevos revueltos altos en proteínas

297 kcal ● 29g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
6 cucharada (85g)

Para las 3 comidas:

huevos
9 grande (450g)
aceite
2 1/4 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (254g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada básica de pollo y espinacas

761 kcal ● 100g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
15 oz (425g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
10 taza(s) (300g)
aceite
5 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
30 oz (851g)

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 3 y día 4

Filete de atún sellado sencillo

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
filetes de atún aleta amarilla, crudos
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
filetes de atún aleta amarilla, crudos
1 1/3 lbs (604g)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

Arroz de coliflor con mantequilla

3 1/2 taza(s) - 301 kcal ● 4g protein ● 26g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
7 cdita (32g)
coliflor congelada
3 1/2 taza (397g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
14 cdita (63g)
coliflor congelada
7 taza (794g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 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.

Salmón al pesto al horno

10 oz - 673 kcal ● 59g protein ● 48g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

salmón
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)
salsa pesto
1 2/3 cda (27g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino. Unta pesto sobre el salmón. Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de pollo con limón y eneldo

397 kcal 53g protein 15g fat 9g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aceite
1/2 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (0g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (223g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
pepino, cortado en rodajas
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aceite
1 cda (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
16 oz (447g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
jugo de limón
3 cda (mL)
pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Añade las pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbre las con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Transfiere el pollo a un plato y deja enfriar ligeramente.
2. Una vez que el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, desmenuzalo con dos tenedores.
3. Añade el pollo desmenuzado a un bol y agrega el aceite, el eneldo, el jugo de limón y una pizca de sal. Mezcla hasta que el pollo esté uniformemente cubierto.
4. Añade las hojas verdes al bol y coloca el pollo y el pepino encima. Rocía el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo para preparar comidas: guarda la mezcla de pollo desmenuzado en el frigorífico en un recipiente hermético. Monta la ensalada el mismo día para mayor frescura.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal 5g protein 36g fat 2g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1 taza, mitades (99g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

chicharrones
2 oz (57g)

- 1. Disfruta.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

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.

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.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

4 bolsillo(s) - 211 kcal  22g protein  12g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- fiambres de jamón**
4 rebanada (92g)
- queso**
4 cucharada, rallada (28g)
- espinaca fresca**
20 hojas (20g)

Para las 3 comidas:

- fiambres de jamón**
12 rebanada (276g)
- queso**
3/4 taza, rallada (84g)
- espinaca fresca**
60 hojas (60g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobla la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- cacahuetes tostados**
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

- cacahuetes tostados**
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nueces de macadamia

326 kcal ● 3g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



nueces de macadamia, sin cáscara,
tostadas
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
Vinagreta comprada en tienda,
cualquier sabor
3 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite,
escurrido
2 lata (184g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Nueces de macadamia

326 kcal ● 3g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



nueces de macadamia, sin cáscara,
tostadas
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal ● 40g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
jugo de limón
1 cdita (mL)
pepino, en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en gajos
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

coliflor congelada
1 taza (113g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Pechuga de pollo marinada

20 onza(s) - 707 kcal ● 126g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 20 onza(s)

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. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
 3. HORNEADO
 4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
 6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
 7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
 8. Precalienta el horno en función broil/grill.
 9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.
-

Cena 4

Comer los día 4

Pollo estilo Suroeste

16 onza(s) - 724 kcal ● 106g protein ● 26g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Rinde 16 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

mezcla de condimento para tacos

1 cda (9g)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

pimiento, cortado en tiras

2 mediana (238g)

1. Frota el condimento para tacos de manera uniforme por todos los lados del pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el pollo a la sartén y cocina unos 6-10 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido. Retira y reserva.
4. Añade los pimientos en rodajas a la sartén y cocina unos 5 minutos hasta que se ablanden.
5. Sirve los pimientos y el pollo en el plato, espolvorea queso por encima y sirve.

Cena 5

Comer los día 5 y día 6

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

brócoli congelado

3 taza (273g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3 pizca (0g)

sal

3 pizca (1g)

brócoli congelado

6 taza (546g)

aceite de oliva

6 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Hamburguesa simple de pavo

3 hamburguesa(s) - 563 kcal ● 67g protein ● 33g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo

3/4 lbs (340g)

aceite

1 1/2 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo

1 1/2 lbs (680g)

aceite

3 cedita (mL)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli con mantequilla

2 1/2 taza(s) - 334 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

sal

1 1/4 pizca (1g)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

mantequilla

2 1/2 cda (36g)

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.

Pollo Caprese

6 onza(s) - 448 kcal ● 49g protein ● 26g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (168g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

aceite

3/4 cdita (mL)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

mezcla de hierbas italianas

3/8 cdita (1g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

1 1/2 oz (43g)

tomates, cortado en cuartos

2 1/4 tomates cherry (38g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
 2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
 3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
 4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
 5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
 6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
 7. Sirve.
-