

Meal Plan - Dieta keto de 2400 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

2365 kcal ● 291g protein (49%) ● 119g fat (45%) ● 20g carbs (3%) ● 14g fiber (2%)

Desayuno

415 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 30g grasa



Queso

2 onza(s)- 229 kcal



Nueces de macadamia

109 kcal

Almuerzo

800 kcal, 128g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

20 onza(s)- 740 kcal

Cena

810 kcal, 120g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo marinada

18 onza(s)- 636 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s)- 175 kcal

Day 2

2365 kcal ● 291g protein (49%) ● 119g fat (45%) ● 20g carbs (3%) ● 14g fiber (2%)

Desayuno

415 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 30g grasa



Queso

2 onza(s)- 229 kcal



Nueces de macadamia

109 kcal

Almuerzo

800 kcal, 128g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

20 onza(s)- 740 kcal

Cena

810 kcal, 120g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo marinada

18 onza(s)- 636 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s)- 175 kcal

Day 3


2323 kcal183g protein (32%)160g fat (62%)21g carbs (4%)16g fiber (3%)

Desayuno

415 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa

Huevos revueltos básicos


4 huevo(s)- 318 kcal

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Aperitivos


290 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

Almuerzo

775 kcal, 73g proteína, 7g carbohidratos netos, 47g grasa

Pollo Caprese


8 onza(s)- 597 kcal

Coliflor con espinacas


2 1/2 taza(s)- 178 kcal

Cena

840 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 59g grasa

Fideos de calabacín con tocino

163 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul


1 1/2 muslo- 678 kcal

Day 4

2390 kcal165g protein (28%)179g fat (67%)22g carbs (4%)8g fiber (1%)

Desayuno


440 kcal, 34g proteína, 2g carbohidratos netos, 34g grasa

Sándwich de tocino y huevo

1 sándwich(es)- 442 kcal

Aperitivos


290 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

Almuerzo


820 kcal, 50g proteína, 11g carbohidratos netos, 62g grasa

Fideos de calabacín con queso y tocino


818 kcal

Cena

840 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 59g grasa

Fideos de calabacín con tocino

163 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo- 678 kcal

Day 5

2383 kcal221g protein (37%)155g fat (58%)20g carbs (3%)6g fiber (1%)

Desayuno


440 kcal, 34g proteína, 2g carbohidratos netos, 34g grasa

Sándwich de tocino y huevo


1 sándwich(es)- 442 kcal

Aperitivos

290 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa

Huevos cocidos


4 huevo(s)- 277 kcal

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

820 kcal, 50g proteína, 11g carbohidratos netos, 62g grasa

Fideos de calabacín con queso y tocino

818 kcal

Cena

835 kcal, 112g proteína, 5g carbohidratos netos, 40g grasa

Filete de atún sellado sencillo

16 oz- 705 kcal

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal

Day 6

2357 kcal ● 270g protein (46%) ● 126g fat (48%) ● 21g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

Desayuno

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



Tocino
7 rebanada(s)- 354 kcal

Aperitivos

290 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

860 kcal, 130g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
20 oz- 789 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal

Cena

855 kcal, 90g proteína, 14g carbohidratos netos, 44g grasa



Camarones básicos
14 onza(s)- 479 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
375 kcal

Day 7

2357 kcal ● 270g protein (46%) ● 126g fat (48%) ● 21g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

Desayuno

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



Tocino
7 rebanada(s)- 354 kcal

Aperitivos

290 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

860 kcal, 130g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
20 oz- 789 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal

Cena

855 kcal, 90g proteína, 14g carbohidratos netos, 44g grasa



Camarones básicos
14 onza(s)- 479 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
375 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
13 oz (368g)
- ☐ huevos
28 grande (1400g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- ☐ queso azul
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queso parmesano
3 cda (15g)
- ☐ mantequilla
14 cdita (63g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
1 oz (28g)
- ☐ mezcla de frutos secos
2/3 taza (89g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 taza (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
10 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ limón y pimienta
2 1/2 cda (17g)
- ☐ albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ pimentón
3/8 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
13 1/4 taza(s) (397g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (13g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (382g)
- ☐ brócoli congelado
7 taza (637g)
- ☐ calabacín
4 mediana (784g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
7 3/4 lbs (3486g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)

Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas
3/8 envase (21 g) (9g)
- ☐ coliflor rallada congelada
2 1/2 taza, congelada (265g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
5 rebanada(s) (142g)
- ☐ bacon, cocido
26 rebanada(s) (260g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ filetes de atún aleta amarilla, crudos
1 lbs (453g)
- ☐ camarón, crudo
1 3/4 lbs (794g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
huevos
12 grande (600g)

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 3 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

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 4 y día 5

Sándwich de tocino y huevo

1 sándwich(es) - 442 kcal ● 34g protein ● 34g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)
huevos
4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 450 F (230 C).
 2. Toma las tiras de tocino y córtalas por la mitad a lo largo para duplicar efectivamente el número de tiras (12 para cada sándwich).
 3. Para cada lado de un "pan", usa 6 tiras, con 3 colocadas verticalmente y 3 horizontalmente. Entrelaza las piezas para hacer una trenza.
 4. Cuando ambos lados del "pan" estén creados, colócalos en una bandeja para hornear y cocina en el horno durante 20-30 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.
 5. Cocina los huevos según tu preferencia.
 6. Retira el tocino del horno y, una vez que se haya enfriado un poco, coloca los huevos entre los "panes" para formar el sándwich.
 7. Servir.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

bacon, cocido
14 rebanada(s) (140g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

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 con limón y pimienta

20 onza(s) - 740 kcal ● 127g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/4 lbs (560g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

limón y pimienta

1 1/4 cda (9g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2 1/2 lbs (1120g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

limón y pimienta

2 1/2 cda (17g)

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.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Pollo Caprese

8 onza(s) - 597 kcal ● 65g protein ● 35g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

aceite

1 cdita (mL)

salsa pesto

2 cda (32g)

mezcla de hierbas italianas

1/2 cdita (2g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

2 oz (57g)

tomates, cortado en cuartos

3 tomates cherry (51g)

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.

Coliflor con espinacas

2 1/2 taza(s) - 178 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

coliflor rallada congelada

2 1/2 taza, congelada (265g)

aceite

5/6 cda (mL)

ajo, cortado en cubitos

2 1/2 diente(s) (7g)

espinaca fresca, picado

1 1/4 taza(s) (37g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Fideos de calabacín con queso y tocino

818 kcal ● 50g protein ● 62g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso
1 taza, rallada (127g)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
calabacín
1 1/2 mediana (294g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Para las 2 comidas:

queso
2 1/4 taza, rallada (254g)
queso parmesano
3 cda (15g)
calabacín
3 mediana (588g)
tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)

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 el queso y los trozos de tocino y calienta hasta que el queso se derrita.
4. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo con balsámico

20 oz - 789 kcal ● 128g protein ● 30g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (567g)
vinagreta balsámica
5 cucharada (mL)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
5/8 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1134g)
vinagreta balsámica
10 cucharada (mL)
aceite
5 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 1/4 cdita (5g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**
1/2 pizca (0g)
- sal**
1/2 pizca (0g)
- brócoli congelado**
1 taza (91g)
- aceite de oliva**
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- sal**
1 pizca (0g)
- brócoli congelado**
2 taza (182g)
- aceite de oliva**
2 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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- queso**
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

- queso**
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
2/3 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

huevos
12 grande (600g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

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 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo marinada

18 onza(s) - 636 kcal ● 113g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

18 oz (504g)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2 1/4 lbs (1008g)

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

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
brócoli congelado
5 taza (455g)
aceite de oliva
5 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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1/2 mediana (98g)
tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 mediana (196g)
tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

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.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo - 678 kcal ● 62g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso azul
3/4 oz (21g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
pimentón
1/6 cdita (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)

Para las 2 comidas:

queso azul
1 1/2 oz (43g)
tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
pimentón
3/8 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
 2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
 3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
 4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Filete de atún sellado sencillo

16 oz - 705 kcal ● 111g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 oz

aceite de oliva

2 cucharada (mL)

filetes de atún aleta amarilla, crudos

1 lbs (453g)

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (149g)

mezcla de hierbas italianas

1/4 cda (3g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Camarones básicos

14 onza(s) - 479 kcal  80g protein  18g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 1/2 cdita (mL)
camarón, crudo, pelado y desvenado
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

aceite
7 cdita (mL)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1 3/4 lbs (794g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
Añade los camarones y cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que se pongan rosados y opacos. Sazona con sal, pimienta o la mezcla de condimentos de tu elección.

Chícharos sugar snap con mantequilla

375 kcal  10g protein  27g fat  14g carbs  11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
mantequilla
7 cdita (32g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
mantequilla
14 cdita (63g)
guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)

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