

Meal Plan - Dieta keto de 2500 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

2489 kcal ● 171g protein (27%) ● 185g fat (67%) ● 21g carbs (3%) ● 14g fiber (2%)

Desayuno

395 kcal, 25g proteína, 2g carbohidratos netos, 31g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Tocino

6 rebanada(s)- 303 kcal

Aperitivos

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



Nueces de macadamia

109 kcal



Queso

2 onza(s)- 229 kcal

Almuerzo

855 kcal, 89g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Fideos de calabacín al ajo

326 kcal

Cena

905 kcal, 42g proteína, 8g carbohidratos netos, 75g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra

681 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 2

2461 kcal ● 168g protein (27%) ● 187g fat (68%) ● 16g carbs (3%) ● 10g fiber (2%)

Desayuno

395 kcal, 25g proteína, 2g carbohidratos netos, 31g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Tocino

6 rebanada(s)- 303 kcal

Aperitivos

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



Nueces de macadamia

109 kcal



Queso

2 onza(s)- 229 kcal

Almuerzo

890 kcal, 68g proteína, 9g carbohidratos netos, 62g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo- 678 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal

Cena

840 kcal, 61g proteína, 3g carbohidratos netos, 64g grasa



Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s)- 778 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

2510 kcal ● 179g protein (29%) ● 188g fat (67%) ● 17g carbs (3%) ● 9g fiber (1%)

Desayuno

440 kcal, 36g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tazas de bacon y huevo

3 taza(s)- 360 kcal

Aperitivos

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



Nueces de macadamia

109 kcal



Queso

2 onza(s)- 229 kcal

Almuerzo

890 kcal, 68g proteína, 9g carbohidratos netos, 62g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo- 678 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal

Cena

840 kcal, 61g proteína, 3g carbohidratos netos, 64g grasa



Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s)- 778 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2469 kcal ● 243g protein (39%) ● 147g fat (54%) ● 30g carbs (5%) ● 13g fiber (2%)

Desayuno

440 kcal, 36g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tazas de bacon y huevo

3 taza(s)- 360 kcal

Aperitivos

330 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Yogur griego bajo en azúcar

2 recipiente(s)- 156 kcal

Almuerzo

855 kcal, 68g proteína, 13g carbohidratos netos, 56g grasa



Bacalao asado sencillo

12 oz- 445 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal



Fideos de calabacín al ajo

326 kcal

Cena

845 kcal, 111g proteína, 7g carbohidratos netos, 40g grasa



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s)- 518 kcal

Day 5

2457 kcal ● 215g protein (35%) ● 159g fat (58%) ● 26g carbs (4%) ● 17g fiber (3%)

Desayuno

425 kcal, 26g proteína, 2g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



Nueces de macadamia

109 kcal

Aperitivos

330 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Yogur griego bajo en azúcar

2 recipiente(s)- 156 kcal

Almuerzo

855 kcal, 50g proteína, 9g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal



Bocados de bistec

8 onza(s)- 563 kcal

Cena

845 kcal, 111g proteína, 7g carbohidratos netos, 40g grasa



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s)- 518 kcal

Day 6

2450 kcal ● 217g protein (35%) ● 159g fat (59%) ● 25g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

425 kcal, 26g proteína, 2g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



Nueces de macadamia

109 kcal

Aperitivos

335 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Rollitos de jamón con queso

3 rollito(s)- 324 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

830 kcal, 95g proteína, 8g carbohidratos netos, 44g grasa



Hamburguesa simple de pavo

4 hamburguesa(s)- 750 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal

Cena

855 kcal, 69g proteína, 12g carbohidratos netos, 57g grasa



Muslos de pollo básicos

12 onza- 510 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s)- 344 kcal

Day 7

2450 kcal ● 217g protein (35%) ● 159g fat (59%) ● 25g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

425 kcal, 26g proteína, 2g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Nueces de macadamia
109 kcal

Aperitivos

335 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



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



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

Almuerzo

830 kcal, 95g proteína, 8g carbohidratos netos, 44g grasa



Hamburguesa simple de pavo
4 hamburguesa(s)- 750 kcal



Guisantes sugar snap
82 kcal

Cena

855 kcal, 69g proteína, 12g carbohidratos netos, 57g grasa



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla
4 taza(s)- 344 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
3 oz (85g)
- pepitas de girasol
1 1/2 oz (40g)
- almendras
4 cucharada, entera (36g)
- nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- Pollo, muslos, con piel
1 2/3 lbs (756g)
- Yogur griego saborizado bajo en azúcar
4 envase(s) (600g)
- coliflor congelada
8 taza (907g)

Productos lácteos y huevos

- queso
2/3 lbs (296g)
- queso de cabra
3 oz (85g)
- queso azul
1 1/2 oz (43g)
- mantequilla
1 barra (115g)
- queso en hebras
2 barra (56g)
- huevos
18 grande (900g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)

Especias y hierbas

- sal
5 1/2 g (5g)
- pimienta negra
2 g (2g)
- tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
- pimentón
3/8 cdita (1g)
- limón y pimienta
1 3/4 cda (12g)
- ajo en polvo
1/3 cdita (1g)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
3/4 lbs (340g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
- aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)

Productos de res

- sirloin, crudo
1/2 lbs (227g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
6 rebanada (138g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1157g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
- pavo molido, crudo
2 lbs (907g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)

Grasas y aceites

- aceite
3 oz (mL)
- aceite de oliva
4 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- calabacín**
6 mediana (1176g)
 - ajo**
3 diente(s) (9g)
 - tomates**
2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (259g)
 - guisantes de vaina dulce congelados**
6 taza (864g)
 - cebolla**
1 1/4 cucharada, picada (19g)
 - apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tocino

6 rebanada(s) - 303 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
12 rebanada(s) (120g)

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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazas de bacon y huevo

3 taza(s) - 360 kcal ● 29g protein ● 26g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

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 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

13 1/3 oz (373g)

aceite

5/6 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.

Fideos de calabacín al ajo

326 kcal ● 5g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
2 cda (mL)
calabacín
2 mediana (392g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
mantequilla
8 cdita (36g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Bacalao asado sencillo

12 oz - 445 kcal ● 61g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

aceite de oliva
1 1/2 cucharada (mL)
bacalao, crudo
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
aceite de oliva
1 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.

Fideos de calabacín al ajo

326 kcal ● 5g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
2 cda (mL)
calabacín
2 mediana (392g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

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.

Bocados de bistec

8 onza(s) - 563 kcal ● 46g protein ● 42g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

sirloin, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, cortado en cubos
1 diente(s) (3g)
mantequilla, a temperatura ambiente
1/2 cda (7g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa simple de pavo

4 hamburguesa(s) - 750 kcal ● 89g protein ● 44g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo
2 lbs (907g)
aceite
4 cdita (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.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:
**guisantes de vaina dulce
congelados**
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:
**guisantes de vaina dulce
congelados**
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:
**nueces de macadamia, sin cáscara,
tostadas**
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso

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



Para una sola comida:
queso
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:
queso
6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Nueces

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



Para una sola comida:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en azúcar

2 recipiente(s) - 156 kcal ● 24g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

2 envase(s) (300g)

Para las 2 comidas:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

4 envase(s) (600g)

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.

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de tocino y queso de cabra

681 kcal ● 35g protein ● 57g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

queso de cabra

3 oz (85g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

bacon, cocido

3 rebanada(s) (30g)

pepitas de girasol

3 cdita (12g)

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.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s) - 778 kcal ● 60g protein ● 59g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
2 1/4 cucharada (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
aceite
5/6 cda (mL)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 2/3 lbs (756g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s) - 518 kcal ● 89g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
14 oz (392g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
7/8 cda (6g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 3/4 lbs (784g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
limón y pimienta
1 3/4 cda (12g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo básicos

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



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)
aceite
1 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.

Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s) - 344 kcal ● 4g protein ● 29g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
8 cdita (36g)
coliflor congelada
4 taza (454g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
16 cdita (72g)
coliflor congelada
8 taza (907g)

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.