

# Meal Plan - Dieta keto de 2600 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

2618 kcal ● 152g protein (23%) ● 206g fat (71%) ● 27g carbs (4%) ● 13g fiber (2%)

### Desayuno

410 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
297 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 30g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Rollitos de jamón con queso**  
2 rollito(s)- 216 kcal

### Almuerzo

935 kcal, 35g proteína, 11g carbohidratos netos, 82g grasa



**Salchichas y puré de coliflor**  
2 salchicha(s)- 936 kcal

### Cena

915 kcal, 52g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa



**Alitas estilo búfalo**  
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
293 kcal

## Day 2

2592 kcal ● 252g protein (39%) ● 161g fat (56%) ● 20g carbs (3%) ● 13g fiber (2%)

### Desayuno

410 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
297 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 30g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Rollitos de jamón con queso**  
2 rollito(s)- 216 kcal

### Almuerzo

900 kcal, 138g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



**Arroz de coliflor**  
1 taza(s)- 61 kcal



**Chuletas de cerdo al curry**  
3 1/2 chuleta(s)- 837 kcal

### Cena

930 kcal, 48g proteína, 10g carbohidratos netos, 72g grasa



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Nueces de macadamia**  
435 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
327 kcal

## Day 3

2549 kcal ● 206g protein (32%) ● 164g fat (58%) ● 27g carbs (4%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

460 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Aguacate**  
351 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal



**Bocados de sándwich de pepino**  
1 bocado(s)- 95 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Almuerzo

900 kcal, 138g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



**Arroz de coliflor**  
1 taza(s)- 61 kcal



**Chuletas de cerdo al curry**  
3 1/2 chuleta(s)- 837 kcal

### Cena

930 kcal, 48g proteína, 10g carbohidratos netos, 72g grasa



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Nueces de macadamia**  
435 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
327 kcal

## Day 4

2614 kcal ● 223g protein (34%) ● 166g fat (57%) ● 25g carbs (4%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

460 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Aguacate**  
351 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal



**Bocados de sándwich de pepino**  
1 bocado(s)- 95 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 132g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
20 onza(s)- 740 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
1 2/3 taza(s)- 223 kcal

### Cena

930 kcal, 72g proteína, 5g carbohidratos netos, 66g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal



**Alitas de pollo estilo búfalo**  
18 2/3 onza(s)- 788 kcal

## Day 5

2538 kcal ● 167g protein (26%) ● 184g fat (65%) ● 27g carbs (4%) ● 27g fiber (4%)

### Desayuno

460 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Aguacate

351 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Nueces de macadamia

218 kcal



#### Bocaditos de pepino y atún

115 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Espárragos

188 kcal



#### Tilapia al grill

16 oz- 680 kcal

### Cena

875 kcal, 46g proteína, 12g carbohidratos netos, 70g grasa



#### Salchicha italiana

3 unidad- 771 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

## Day 6

2582 kcal ● 286g protein (44%) ● 143g fat (50%) ● 19g carbs (3%) ● 18g fiber (3%)

### Desayuno

470 kcal, 60g proteína, 1g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Bol paleo de carne y huevo

471 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Nueces de macadamia

218 kcal



#### Bocaditos de pepino y atún

115 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Espárragos

188 kcal



#### Tilapia al grill

16 oz- 680 kcal

### Cena

910 kcal, 113g proteína, 9g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal

## Day 7

2580 kcal ● 225g protein (35%) ● 166g fat (58%) ● 21g carbs (3%) ● 26g fiber (4%)

### Desayuno

470 kcal, 60g proteína, 1g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Bol paleo de carne y huevo

471 kcal

### Almuerzo

865 kcal, 34g proteína, 7g carbohidratos netos, 73g grasa



#### Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



#### Ensalada de huevo con aguacate y tocino

500 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Nueces de macadamia

218 kcal



#### Bocaditos de pepino y atún

115 kcal

### Cena

910 kcal, 113g proteína, 9g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal

---

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos  
17 grande (850g)
- queso  
6 oz (169g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3/4 taza (170g)
- mantequilla  
2 2/3 cda (38g)
- queso en hebras  
4 barra (112g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
6 rebanada (138g)
- salchicha de cerdo, cruda  
2 salchicha (113 g c/u) (226g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva  
6 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
1/2 taza (mL)

## Otro

- coliflor congelada  
3 1/2 taza (397g)
- Pollo, muslos, con piel  
2/3 lbs (302g)
- mezcla de hojas verdes  
2 1/2 taza (75g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda  
3 link (323g)
- mezcla de hierbas italianas  
1 cdita (4g)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (115g)
- tomates  
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)
- pepino  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- brócoli congelado  
13 taza (1198g)

## Especias y hierbas

- sal  
2/3 oz (24g)
- pimienta negra  
1/3 oz (9g)
- ajo en polvo  
5/6 cdita (3g)
- curry en polvo  
1 3/4 cdita (4g)
- limón y pimienta  
1 1/4 cda (9g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
5/6 fl oz (mL)
- aguacates  
5 aguacate(s) (980g)
- jugo de limón  
2 1/2 fl oz (mL)
- frambuesas  
1 taza (123g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas  
1/2 lbs (198g)
- almendras  
6 cucharada, entera (54g)
- nueces  
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
2 3/4 lata (480g)
- tilapia, cruda  
2 lbs (896g)

## Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso  
7 chuleta (1246g)
- bacon, cocido  
2 rebanada(s) (20g)

## Productos avícolas

**espárragos**  
3/4 lbs (340g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

**salsa Frank's Red Hot**  
5 cucharada (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 1/4 lbs (1467g)

**alitas de pollo, con piel, crudas**  
18 3/4 oz (530g)

### **Productos de res**

**carne molida de res (93% magra)**  
1 lbs (454g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### 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 2 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3/4 taza (170g)

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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**aguacates**  
3 aguacate(s) (603g)  
**jugo de limón**  
3 cdita (mL)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bol paleo de carne y huevo

471 kcal ● 60g protein ● 25g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**carne molida de res (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**carne molida de res (93% magra)**  
1 lbs (454g)  
**huevos**  
4 grande (200g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Salchichas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 936 kcal ● 35g protein ● 82g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

**salchicha de cerdo, cruda**  
2 salchicha (113 g c/u) (226g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**coliflor congelada**  
1 1/2 taza (170g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 pequeña (70g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad de la mantequilla. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade la mantequilla restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Arroz de coliflor

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



Para una sola comida:

**coliflor congelada**

1 taza (113g)

**aceite**

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**

2 taza (227g)

**aceite**

2 cdita (mL)

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

### Chuletas de cerdo al curry

3 1/2 chuleta(s) - 837 kcal ● 137g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**chuleta de cerdo con hueso**

3 1/2 chuleta (623g)

**curry en polvo**

7/8 cdita (2g)

**aceite de oliva**

1 3/4 cdita (mL)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**chuleta de cerdo con hueso**

7 chuleta (1246g)

**curry en polvo**

1 3/4 cdita (4g)

**aceite de oliva**

3 1/2 cdita (mL)

**sal**

7/8 cdita (5g)

**pimienta negra**

7/8 cdita, molido (2g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Rinde 20 onza(s)

**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)**

**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.

## Brócoli con mantequilla

1 2/3 taza(s) - 223 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 2/3 taza (152g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 2/3 cda (24g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Espárragos

188 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**espárragos**  
6 oz (170g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**espárragos**  
3/4 lbs (340g)  
**jugo de limón**  
2 1/4 cda (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

### Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g protein ● 35g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**tilapia, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**tilapia, cruda**  
2 lbs (896g)  
**aceite de oliva**  
4 cucharada (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuze fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

---

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

---

### Nueces pacanas

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



Rinde 1/2 taza

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada de huevo con aguacate y tocino

500 kcal ● 29g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**bacon, cocido**  
2 rebanada(s) (20g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

## Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

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 cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s) - 216 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**fiambres de jamón**  
2 rebanada (46g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
3/4 taza, rallada (84g)  
**fiambres de jamón**  
4 rebanada (92g)

1. Coloca la loncha de jamón plana y espolvorea el queso de forma uniforme sobre la superficie.
2. Enróllala.
3. Microondas durante 30 segundos hasta que esté caliente y el queso comience a derretirse.
4. Sirve.
5. Nota: Para preparar porciones con antelación, completa los pasos 1 y 2 y envuelve cada rollito en plástico. Guarda en el frigorífico. Cuando vayas a comer, retira el plástico y cocina en el microondas.

---

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Bocados de sándwich de pepino

1 bocado(s) - 95 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepino**

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

**queso**

1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

**fiambres de jamón**

1 rebanada (23g)

Para las 2 comidas:

**pepino**

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

**queso**

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

**fiambres de jamón**

2 rebanada (46g)

1. Corta el pepino en rodajas de 2.5 cm (1 pulgada).
2. Corta el queso en cuadrados iguales (4 cuadrados por rodaja).
3. Monta los bocados poniendo jamón y queso entre las rodajas de pepino y sujetá con un palillo.

## Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Nueces de macadamia

218 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**

1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
1 sobre (74g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

**atún enlatado**  
3 sobre (222g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

**salsa Frank's Red Hot**  
1 3/4 cucharada (mL)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
2/3 lbs (302g)

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.

## 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 ( $\approx$ 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nueces de macadamia

435 kcal ● 4g protein ● 43g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**jugo de lima**  
3/4 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**atún enlatado**  
3/4 lata (129g)  
**tomates**  
3 cucharada, picada (34g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**atún enlatado**  
1 1/2 lata (258g)  
**tomates**  
6 cucharada, picada (68g)  
**cebolla, finamente picado**  
3/8 pequeña (26g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**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.

### Alitas de pollo estilo búfalo

18 2/3 onza(s) - 788 kcal ● 67g protein ● 57g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

**aceite**

5/8 cda (mL)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**alitas de pollo, con piel, crudas**

18 2/3 oz (530g)

**salsa Frank's Red Hot**

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Salchicha italiana

3 unidad - 771 kcal ● 42g protein ● 63g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 unidad

**Salchicha italiana de cerdo, cruda**  
3 link (323g)

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

### Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 1/2 taza (137g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pechuga de pollo con balsámico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
4 taza (364g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**brócoli congelado**  
8 taza (728g)  
**aceite de oliva**  
8 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.