

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

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 desmenuce 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 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, 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 sujeta con un palillo.

Frambuesas

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



Para una sola comida:

frambuesas

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

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 (≈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 ½" 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°F (180°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.