

Meal Plan - Dieta keto de 2700 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

2680 kcal ● 159g protein (24%) ● 209g fat (70%) ● 19g carbs (3%) ● 22g fiber (3%)

Desayuno

495 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 37g grasa



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Huevos revueltos con pesto
3 huevo(s)- 297 kcal

Aperitivos

315 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

935 kcal, 37g proteína, 9g carbohidratos netos, 79g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Nueces de macadamia
435 kcal



Ensalada de huevo con aguacate y tocino
333 kcal

Cena

935 kcal, 80g proteína, 1g carbohidratos netos, 68g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal

Day 2

2700 kcal ● 166g protein (25%) ● 204g fat (68%) ● 29g carbs (4%) ● 20g fiber (3%)

Desayuno

495 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 37g grasa



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Huevos revueltos con pesto
3 huevo(s)- 297 kcal

Aperitivos

315 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

990 kcal, 82g proteína, 8g carbohidratos netos, 69g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Alitas con ajo y parmesano
1 1/3 libra(s)- 928 kcal

Cena

900 kcal, 43g proteína, 12g carbohidratos netos, 73g grasa



Alitas estilo búfalo
8 onza(s)- 467 kcal



Fideos de calabacín al ajo
435 kcal

Day 3

2693 kcal ● 180g protein (27%) ● 203g fat (68%) ● 30g carbs (4%) ● 8g fiber (1%)

Desayuno

460 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



Nueces de macadamia
109 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
1 rebanada(s)- 164 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

335 kcal, 24g proteína, 5g carbohidratos netos, 24g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa
334 kcal

Almuerzo

990 kcal, 82g proteína, 8g carbohidratos netos, 69g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Alitas con ajo y parmesano
1 1/3 libra(s)- 928 kcal

Cena

910 kcal, 55g proteína, 13g carbohidratos netos, 69g grasa



Fideos de calabacín con queso y tocino
909 kcal

Day 4

2658 kcal ● 167g protein (25%) ● 206g fat (70%) ● 28g carbs (4%) ● 7g fiber (1%)

Desayuno

460 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



Nueces de macadamia
109 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
1 rebanada(s)- 164 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

335 kcal, 24g proteína, 5g carbohidratos netos, 24g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa
334 kcal

Almuerzo

970 kcal, 81g proteína, 6g carbohidratos netos, 68g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta
16 oz- 820 kcal



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Cena

895 kcal, 44g proteína, 12g carbohidratos netos, 74g grasa



Salchicha italiana
3 unidad- 771 kcal



Fideos de calabacín al ajo
122 kcal

Day 5

2669 kcal ● 226g protein (34%) ● 179g fat (60%) ● 23g carbs (3%) ● 15g fiber (2%)

Desayuno

460 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



Nueces de macadamia
109 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
1 rebanada(s)- 164 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Chicharrones con salsa
174 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

945 kcal, 72g proteína, 8g carbohidratos netos, 67g grasa



Fideos de calabacín con tocino
542 kcal



Salmón al pesto al horno
6 oz- 404 kcal

Cena

905 kcal, 115g proteína, 6g carbohidratos netos, 45g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Muslos de pollo con aliño seco picante
4 muslo(s) de pollo- 815 kcal

Day 6

2737 kcal ● 231g protein (34%) ● 184g fat (60%) ● 24g carbs (3%) ● 16g fiber (2%)

Desayuno

530 kcal, 23g proteína, 5g carbohidratos netos, 44g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal



Sartén de col y tocino
312 kcal

Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Chicharrones con salsa
174 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

945 kcal, 72g proteína, 8g carbohidratos netos, 67g grasa



Fideos de calabacín con tocino
542 kcal



Salmón al pesto al horno
6 oz- 404 kcal

Cena

905 kcal, 115g proteína, 6g carbohidratos netos, 45g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Muslos de pollo con aliño seco picante
4 muslo(s) de pollo- 815 kcal

Day 7

2662 kcal ● 162g protein (24%) ● 201g fat (68%) ● 25g carbs (4%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

530 kcal, 23g proteína, 5g carbohidratos netos, 44g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal



Sartén de col y tocino
312 kcal

Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Chicharrones con salsa
174 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

900 kcal, 71g proteína, 11g carbohidratos netos, 56g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Ensalada de atún con aguacate
727 kcal

Cena

875 kcal, 47g proteína, 4g carbohidratos netos, 73g grasa



Fideos de calabacín al ajo
82 kcal



Filete con pimienta
9 onza(s)- 792 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
18 3/4 grande (937g)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)
- ☐ mantequilla
1 3/4 cda (25g)
- ☐ queso parmesano
1 1/2 oz (42g)
- ☐ queso
1 1/4 taza, rallada (141g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (436g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima
1 2/3 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- ☐ condimento cajún
2/3 cdita (1g)
- ☐ comino molido
2 2/3 cdita (6g)
- ☐ chile en polvo
2 2/3 cdita (7g)
- ☐ ají cayena
1 1/3 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
2 2/3 cdita, hojas (3g)
- ☐ romero, seco
3/8 cdita (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
6 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
5 cda (80g)
- ☐ salsa picante
1 cda (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)
- ☐ salsa
12 cda (216g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
1/3 lbs (156g)
- ☐ mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/3 taza (70g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ chicharrones
6 oz (170g)
- ☐ harina de almendra
1/4 taza(s) (28g)
- ☐ dip de cebolla francesa
10 cda (147g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
3 link (323g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
1 1/3 rebanada(s) (13g)
- ☐ tocino crudo
12 1/3 rebanada(s) (350g)
- ☐ paleta de cerdo
1 lbs (453g)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
2 2/3 lbs (1210g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
8 muslo(s) (1184g)

- ☐ espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
 - ☐ ajo
9 1/4 diente(s) (28g)
 - ☐ calabacín
9 mediana (1748g)
 - ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (758g)
 - ☐ hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
 - ☐ repollo
2 taza, picada (178g)
 - ☐ cebolla
3/8 pequeña (29g)
-

Productos horneados

- ☐ polvo para hornear
3/4 oz (22g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)
- ☐ atún enlatado
1 2/3 lata (287g)

Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo
1/2 lbs (255g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente (6g)

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.

Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s) - 297 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
salsa pesto
3 cda (48g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s) - 164 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

harina de almendra
1/8 taza(s) (9g)
aceite
1/2 cda (mL)
polvo para hornear
1/8 cdita (1g)
sal
1/8 cdita (0g)
huevos
1/4 grande (13g)
mantequilla de almendra
1/4 cda (4g)

Para las 3 comidas:

harina de almendra
1/4 taza(s) (28g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
polvo para hornear
3/8 cdita (2g)
sal
1/4 cdita (1g)
huevos
3/4 grande (38g)
mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)

1. En una taza apta para microondas y engrasada, mezcla la harina de almendra, el aceite, la levadura en polvo, la sal y el huevo hasta que esté completamente combinado.
2. Microondas durante 90 segundos.
3. Saca el pan de la taza, córtalo en rebanadas y sirve con mantequilla de almendra.
4. Para sobras: envuelve inmediatamente cualquier sobra en film transparente o papel de horno. Guarda a temperatura ambiente o en el frigorífico/congelador. Recalienta tostando o en el microondas.

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1 cedita (mL)
- huevos
- 2 grande (100g)
- hojas de kale
- 1/2 taza, picada (20g)
- sal
- 1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

- aceite
- 3 cedita (mL)
- huevos
- 6 grande (300g)
- hojas de kale
- 1 1/2 taza, picada (60g)
- sal
- 3 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Sartén de col y tocino

312 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
repollo
1 taza, picada (89g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
repollo
2 taza, picada (178g)

1. Añade el tocino a una sartén a fuego medio. Cocina 4–5 minutos, da la vuelta y cocina otros 3–4 minutos hasta que esté crujiente. Transfiere el tocino a un plato forrado con papel de cocina para escurrir, dejando la grasa del tocino en la sartén.
2. Añade la col a la sartén y cocina en la grasa del tocino durante 5–7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda. Transfiere la col cocida a un bol, desmenuza el tocino por encima y sazona con pimienta al gusto, si lo deseas. Sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Palitos de queso

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



Rinde 2 palito(s)

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces de macadamia

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

333 kcal ● 19g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
bacon, cocido
1 1/3 rebanada(s) (13g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

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)

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Alitas con ajo y parmesano

1 1/3 libra(s) - 928 kcal ● 81g protein ● 65g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/3 lbs (605g)

polvo para hornear

2/3 cda (10g)

mantequilla

1/3 cda (5g)

queso parmesano

2 2/3 cucharada (17g)

ajo, cortado en cubitos

2 2/3 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

alitas de pollo, con piel, crudas

2 2/3 lbs (1210g)

polvo para hornear

1 1/3 cda (20g)

mantequilla

2/3 cda (9g)

queso parmesano

1/3 taza (33g)

ajo, cortado en cubitos

5 1/3 diente(s) (16g)

1. Hay dos versiones de esta receta. Una es muy rápida/fácil, pero la piel no queda muy crujiente. La otra tarda un poco más, pero la piel queda súper crujiente y requiere levadura en polvo.
 2. **VERSIÓN RÁPIDA**
 3. Calienta una sartén grande a fuego alto. Añade las alitas y séllalas por cada lado, un par de minutos por lado.
 4. Reduce el fuego a bajo y tapa, removiendo ocasionalmente. Cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas.
 5. Añade la mantequilla, el ajo y el parmesano (en la versión rápida no se usa levadura en polvo). Cubre bien las alitas.
 6. Sirve.
 7. **VERSIÓN PIEL CRUJIENTE**
 8. Precalienta el horno a 250°F (120°C).
 9. Seca las alitas con papel de cocina.
 10. Coloca las alitas y la levadura en polvo en una bolsa de plástico y agita para cubrirlas.
 11. Coloca las alitas en una bandeja ligeramente engrasada y hornea durante 30 minutos.
 12. Cuando termine el tiempo, sube la temperatura a 425°F (220°C) y hornea 30-40 minutos adicionales.
 13. Cuando estén listas, derrite la mantequilla y viértela sobre las alitas; añade el ajo y el parmesano. Mezcla hasta que las alitas estén completamente cubiertas.
 14. Sirve.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Carnitas en olla de cocción lenta

16 oz - 820 kcal ● 79g protein ● 56g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 oz

paleta de cerdo
1 lbs (453g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

aceite
2 1/2 cdita (mL)
tomates
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín con tocino

542 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 2/3 mediana (327g)
tocino crudo
3 1/3 rebanada(s) (94g)

Para las 2 comidas:

calabacín
3 1/3 mediana (653g)
tocino crudo
6 2/3 rebanada(s) (189g)

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.

Salmón al pesto al horno

6 oz - 404 kcal ● 35g protein ● 29g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)
salsa pesto
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)
salsa pesto
2 cda (32g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Nueces

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



Rinde 1/4 taza(s)

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

727 kcal ● 68g protein ● 40g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



aguacates

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cdita (mL)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

mezcla de hojas verdes

1 2/3 taza (50g)

atún enlatado

1 2/3 lata (287g)

tomates

6 2/3 cucharada, picada (75g)

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (29g)

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.

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.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

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

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Chicharrones con dip de cebolla francesa

334 kcal 24g protein 24g fat 5g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- dip de cebolla francesa
5 cda (74g)
- chicharrones
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

- dip de cebolla francesa
10 cda (147g)
- chicharrones
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Chicharrones con salsa

174 kcal 18g protein 9g fat 3g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- salsa
4 cda (72g)
- chicharrones
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

- salsa
12 cda (216g)
- chicharrones
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal 2g protein 18g fat 1g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 3 comidas:

pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

salsa picante

1 cda (mL)

condimento cajún

2/3 cdita (1g)

Pollo, muslos, con piel

16 oz (454g)

chicharrones, machacado

1/2 oz (14g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
 3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
 4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
 5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
 6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

salsa Frank's Red Hot

4 cucharadita (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Pollo, muslos, con piel

1/2 lbs (227g)

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 sazónala 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.

Fideos de calabacín al ajo

435 kcal ● 7g protein ● 38g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva
2 2/3 cda (mL)
calabacín
2 2/3 mediana (523g)
ajo, finamente picado
1 1/3 diente (4g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Fideos de calabacín con queso y tocino

909 kcal ● 55g protein ● 69g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



queso
1 1/4 taza, rallada (141g)
queso parmesano
1 2/3 cda (8g)
calabacín
1 2/3 mediana (327g)
tocino crudo
1 2/3 rebanada(s) (47g)

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.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Fideos de calabacín al ajo

122 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
3/4 cda (mL)
calabacín
3/4 mediana (147g)
ajo, finamente picado
3/8 diente (1g)

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.

Cena 5

Comer los día 5 y día 6

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal  1g protein  7g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

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.

Muslos de pollo con aliño seco picante

4 muslo(s) de pollo - 815 kcal  114g protein  38g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel

4 muslo(s) (592g)

comino molido

1 1/3 cdita (3g)

chile en polvo

1 1/3 cdita (4g)

ají cayena

2/3 cdita (1g)

orégano seco

1 1/3 cdita, hojas (1g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel

8 muslo(s) (1184g)

comino molido

2 2/3 cdita (6g)

chile en polvo

2 2/3 cdita (7g)

ají cayena

1 1/3 cdita (2g)

orégano seco

2 2/3 cdita, hojas (3g)

1. Precaliente el horno a 375°F (190°C).
2. En un bol, combine las especias y una pizca de sal. Ajuste la cantidad de cayena según su nivel de picante preferido. Añada los muslos de pollo y mezcle hasta que queden bien cubiertos.
3. Coloque los muslos en una bandeja y hornee durante 20-30 minutos, hasta que estén cocidos y no queden partes rosadas. Sirva.

Cena 6

Comer los día 7

Fideos de calabacín al ajo

82 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



aceite de oliva
1/2 cda (mL)
calabacín
1/2 mediana (98g)
ajo, finamente picado
1/4 diente (1g)

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.

Filete con pimienta

9 onza(s) - 792 kcal ● 45g protein ● 66g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 onza(s)
mantequilla
1 cda (16g)
sal
3/8 cdita (2g)
entrecot (ribeye), crudo
1/2 lbs (255g)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
pimienta negra
3/4 cda, molido (5g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.