

# 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

### 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

### Aperitivos

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



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal



Aguacate  
176 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

### 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

### Aperitivos

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



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal



Aguacate  
176 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

### 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

### Aperitivos

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



#### Chicharrones con dip de cebolla francesa

334 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

### 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

### Aperitivos

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



#### Chicharrones con dip de cebolla francesa

334 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

---

# Lista de compras



## 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 ( $\approx$ 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 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**sal**  
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
3 cdita (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 desgarra 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 ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(91g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**tomates**  
2 entero pequeño ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 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.

### 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  $\frac{1}{2}$ " 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.

### 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 ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño ( $\approx$ 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.