

Meal Plan - Dieta keto de 2800 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

2767 kcal ● 192g protein (28%) ● 199g fat (65%) ● 32g carbs (5%) ● 22g fiber (3%)

Desayuno

490 kcal, 38g proteína, 3g carbohidratos netos, 36g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
8 mini muffin(s)- 489 kcal

Almuerzo

930 kcal, 73g proteína, 17g carbohidratos netos, 57g grasa



Queso
3 onza(s)- 343 kcal



Wrap de lechuga club de jamón
2 1/2 wrap(s)- 585 kcal

Aperitivos

390 kcal, 17g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Crujientes de queso con guacamole
9 crujiente(s)- 392 kcal

Cena

960 kcal, 65g proteína, 7g carbohidratos netos, 73g grasa



Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal



Zoodles básicos
1/2 calabacín- 73 kcal

Day 2

2780 kcal ● 205g protein (29%) ● 206g fat (67%) ● 18g carbs (3%) ● 10g fiber (1%)

Desayuno

490 kcal, 38g proteína, 3g carbohidratos netos, 36g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
8 mini muffin(s)- 489 kcal

Almuerzo

940 kcal, 86g proteína, 3g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta
16 oz- 820 kcal

Aperitivos

390 kcal, 17g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Crujientes de queso con guacamole
9 crujiente(s)- 392 kcal

Cena

960 kcal, 65g proteína, 7g carbohidratos netos, 73g grasa




Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal




Zoodles básicos
1/2 calabacín- 73 kcal

Desayuno

460 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa




Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal

Aperitivos

390 kcal, 17g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Crujientes de queso con guacamole
9 crujiente(s)- 392 kcal

Almuerzo

940 kcal, 86g proteína, 3g carbohidratos netos, 64g grasa




Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta
16 oz- 820 kcal

Cena

950 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 57g grasa



Champiñones salteados
8 oz champiñones- 191 kcal




Fideos de calabacín al ajo
285 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Desayuno

460 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa




Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal




Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal

Aperitivos

400 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa




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




Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

970 kcal, 79g proteína, 8g carbohidratos netos, 66g grasa




Alitas de pollo BBQ sin azúcar
21 1/3 onza(s)- 819 kcal




Tiras de pimiento con guacamole (keto)
150 kcal

Cena

950 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 57g grasa



Champiñones salteados
8 oz champiñones- 191 kcal



Fideos de calabacín al ajo
285 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Day 5

2777 kcal ● 251g protein (36%) ● 170g fat (55%) ● 34g carbs (5%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

460 kcal, 26g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal

Aperitivos

400 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



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



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

935 kcal, 95g proteína, 15g carbohidratos netos, 52g grasa



Lomo de cerdo
13 1/3 oz- 390 kcal



Champiñones salteados
16 oz champiñones- 381 kcal



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal

Cena

985 kcal, 109g proteína, 13g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde
902 kcal



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

Day 6

2759 kcal ● 232g protein (34%) ● 177g fat (58%) ● 33g carbs (5%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

525 kcal, 24g proteína, 4g carbohidratos netos, 43g grasa



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



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal

Aperitivos

335 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Fresas con nata
153 kcal

Almuerzo

915 kcal, 88g proteína, 11g carbohidratos netos, 56g grasa



Pollo Caprese
10 2/3 onza(s)- 796 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

985 kcal, 109g proteína, 13g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde
902 kcal



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

Day 7

2784 kcal ● 233g protein (34%) ● 187g fat (60%) ● 27g carbs (4%) ● 16g fiber (2%)

Desayuno

525 kcal, 24g proteína, 4g carbohidratos netos, 43g grasa



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



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal

Aperitivos

335 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Fresas con nata
153 kcal

Almuerzo

915 kcal, 88g proteína, 11g carbohidratos netos, 56g grasa



Pollo Caprese
10 2/3 onza(s)- 796 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

1010 kcal, 111g proteína, 7g carbohidratos netos, 59g grasa



Pechugas de pollo César
16 oz- 918 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
91 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
3/4 lbs (358g)
- ☐ huevos
23 1/2 grande (1175g)
- ☐ queso de cabra
8 cda (112g)
- ☐ mantequilla
1 1/2 cda (21g)
- ☐ queso mozzarella fresco
1/2 lbs (208g)
- ☐ nata para montar
1/3 taza (mL)
- ☐ queso parmesano
4 1/2 cda (23g)

Otro

- ☐ Guacamole, comercial
9 1/2 oz (270g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
2 cdita (7g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
2 3/4 cucharada (40g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- ☐ caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)
- ☐ harina de almendra
1/6 taza(s) (18g)

Bebidas

- ☐ agua
1 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (627g)
- ☐ lechuga romana
2 1/2 hoja exterior (70g)
- ☐ cebolla
10 rodajas finas (90g)
- ☐ champiñones
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ calabacín
4 grande (1303g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente (7g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
13 1/4 oz (376g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (326g)
- ☐ fresas
1/2 taza, en rodajas (83g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
8 cda (mL)
- ☐ aceite
6 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)
- ☐ aderezo César
4 cucharada (59g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 1/2 lbs (2412g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)

Productos de cerdo

- ☐ paleta de cerdo
2 lbs (907g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo
13 1/3 oz (378g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 oz (118g)
- ☐ mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ **pimiento**
2 3/4 grande (447g)

☐ **berenjena**
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

Especias y hierbas

☐ **mostaza Dijon**
1 1/4 cda (19g)

☐ **sal**
2 1/4 g (2g)

☐ **pimienta negra**
3 pizca (0g)

☐ **albahaca fresca**
6 1/3 cda, picado (17g)

☐ **comino molido**
4 cdita (8g)

☐ **salsa verde**
4 cda (64g)

☐ **salsa pesto**
5 1/3 cda (85g)

Productos horneados

☐ **polvo para hornear**
1/4 cdita (1g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

8 mini muffin(s) - 489 kcal ● 38g protein ● 36g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/3 cda (mL)
huevos
4 grande (200g)
queso de cabra
4 cda (56g)
tomates, picado
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 cda (mL)
huevos
8 grande (400g)
queso de cabra
8 cda (112g)
tomates, picado
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 3 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

aceite
2 1/4 cdita (mL)
huevos
9 grande (450g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

harina de almendra
1/6 taza(s) (18g)
aceite
1 cda (mL)
polvo para hornear
1/4 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
huevos
1/2 grande (25g)
mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)

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.

Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

berenjena

3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(180g)

aceite

3 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(360g)

aceite

6 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Queso

3 onza(s) - 343 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

queso

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga club de jamón

2 1/2 wrap(s) - 585 kcal ● 54g protein ● 29g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 wrap(s)

mostaza Dijon

1 1/4 cda (19g)

lechuga romana

2 1/2 hoja exterior (70g)

fiambres de jamón

10 oz (284g)

cebolla

10 rodajas finas (90g)

tomates

5 rebanada(s), fina/pequeña (75g)

aguacates, en rodajas

5/8 aguacate(s) (126g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(68g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Carnitas en olla de cocción lenta

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



Para una sola comida:

paleta de cerdo
1 lbs (453g)

Para las 2 comidas:

paleta de cerdo
2 lbs (907g)

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.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Alitas de pollo BBQ sin azúcar

21 1/3 onza(s) - 819 kcal ● 76g protein ● 56g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 21 1/3 onza(s)

salsa barbacoa sin azúcar

2 2/3 cucharada (40g)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/3 lbs (605g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

Tiras de pimiento con guacamole (keto)

150 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Guacamole, comercial

4 cucharada (62g)

pimiento, en rodajas

1 mediana (119g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.\r\nUnta el guacamole sobre las tiras de pimiento o simplemente úsalas para mojar.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lomo de cerdo

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

solomillo de cerdo, crudo
13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazónalo con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.

Champiñones salteados

16 oz champiñones - 381 kcal ● 14g protein ● 30g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 16 oz champiñones

aceite
2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1 lbs (454g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
1 cda (mL)
calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

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 saltéallos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo Caprese

10 2/3 onza(s) - 796 kcal ● 87g protein ● 46g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
albahaca fresca
2 2/3 cda, picado (7g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)
salsa pesto
2 2/3 cda (43g)
mezcla de hierbas italianas
2/3 cdita (2g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 2/3 oz (76g)
tomates, cortado en cuartos
4 tomates cherry (68g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
albahaca fresca
5 1/3 cda, picado (14g)
aceite
2 2/3 cdita (mL)
salsa pesto
5 1/3 cda (85g)
mezcla de hierbas italianas
1 1/3 cdita (5g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1/3 lbs (151g)
tomates, cortado en cuartos
8 tomates cherry (136g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cda (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cda (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
2 grande (328g)

1. **Sartén:** Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Crujientes de queso con guacamole

9 crujiente(s) - 392 kcal ● 17g protein ● 32g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

queso
1/2 taza, rallada (63g)
Guacamole, comercial
4 1/2 cda (70g)

Para las 3 comidas:

queso
1 2/3 taza, rallada (189g)
Guacamole, comercial
13 1/2 cda (209g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
 2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
 3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
 4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
 5. Sirve con guacamole.
-

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas con nata

153 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fresas

4 cucharada, en rodajas (42g)

nata para montar

2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

fresas

1/2 taza, en rodajas (83g)

nata para montar

1/3 taza (mL)

1. Coloca las fresas en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo con champiñones

9 oz - 886 kcal ● 63g protein ● 68g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
mantequilla
3/4 cda (11g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cda (mL)
sal
3 pizca (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
3/4 lbs (340g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

Zoodles básicos

1/2 calabacín - 73 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1/2 grande (162g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 grande (323g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Champiñones salteados

8 oz champiñones - 191 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1 lbs (454g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Fideos de calabacín al ajo

285 kcal ● 4g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
calabacín
1 3/4 mediana (343g)
ajo, finamente picado
7/8 diente (3g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
calabacín
3 1/2 mediana (686g)
ajo, finamente picado
1 3/4 diente (5g)

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.

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

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.
-

Cena 3

Comer los día 5 y día 6

Ensalada paleo de pollo con salsa verde

902 kcal  91g protein  49g fat  13g carbs  12g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
comino molido
2 cdita (4g)
salsa verde
2 cda (32g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)
aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
aceite
4 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
comino molido
4 cdita (8g)
salsa verde
4 cda (64g)
tomates, picado
2 tomate roma (160g)
aguacates, cortado en rodajas
8 rebanadas (200g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal  18g protein  1g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

caldo de huesos de pollo
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pechugas de pollo César

16 oz - 918 kcal ● 109g protein ● 52g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (454g)

aderezo César

4 cucharada (59g)

queso parmesano

4 cda (20g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



calabacín

1/2 mediana (98g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.