

# Meal Plan - Dieta keto de 3000 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

2963 kcal ● 271g protein (37%) ● 198g fat (60%) ● 14g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



#### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s)- 329 kcal

### Almuerzo

1045 kcal, 53g proteína, 3g carbohidratos netos, 91g grasa



#### Filete con mantequilla de hierbas

884 kcal



#### Fideos de calabacín con tocino

163 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



#### Nueces de macadamia

218 kcal

### Cena

1015 kcal, 171g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal



#### Pechuga de pollo marinada

26 2/3 onza(s)- 942 kcal

## Day 2

2963 kcal ● 271g protein (37%) ● 198g fat (60%) ● 14g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



#### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s)- 329 kcal

### Almuerzo

1045 kcal, 53g proteína, 3g carbohidratos netos, 91g grasa



#### Filete con mantequilla de hierbas

884 kcal



#### Fideos de calabacín con tocino

163 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



#### Nueces de macadamia

218 kcal

### Cena

1015 kcal, 171g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal



#### Pechuga de pollo marinada

26 2/3 onza(s)- 942 kcal

## Day 3

2958 kcal ● 181g protein (24%) ● 230g fat (70%) ● 25g carbs (3%) ● 17g fiber (2%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



#### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s)- 329 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Nueces de macadamia

218 kcal



#### Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 65g proteína, 14g carbohidratos netos, 81g grasa



#### Salchicha italiana

2 unidad- 514 kcal



#### Fideos de calabacín con tocino

542 kcal

### Cena

930 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 67g grasa



#### Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal



#### Alitas de pollo estilo búfalo

18 2/3 onza(s)- 788 kcal

## Day 4

3054 kcal ● 205g protein (27%) ● 229g fat (67%) ● 31g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

### Desayuno

545 kcal, 34g proteína, 6g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Pizza de desayuno con base de huevo

531 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Nueces de macadamia

218 kcal



#### Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 65g proteína, 14g carbohidratos netos, 81g grasa



#### Salchicha italiana

2 unidad- 514 kcal



#### Fideos de calabacín con tocino

542 kcal

### Cena

1020 kcal, 91g proteína, 7g carbohidratos netos, 69g grasa



#### Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz- 495 kcal



#### Fideos de calabacín con queso

524 kcal

## Day 5

2940 kcal ● 247g protein (34%) ● 202g fat (62%) ● 23g carbs (3%) ● 11g fiber (2%)

### Desayuno

545 kcal, 34g proteína, 6g carbohidratos netos, 42g grasa



**Pizza de desayuno con base de huevo**  
531 kcal



**Palitos de apio**  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



**Nueces de macadamia**  
218 kcal



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

### Almuerzo

995 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 76g grasa



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Alitas estilo búfalo**  
16 onza(s)- 934 kcal

### Cena

970 kcal, 121g proteína, 10g carbohidratos netos, 47g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
18 onza(s)- 666 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**  
303 kcal

## Day 6

2970 kcal ● 216g protein (29%) ● 210g fat (64%) ● 31g carbs (4%) ● 24g fiber (3%)

### Desayuno

535 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



**Huevos revueltos básicos**  
4 huevo(s)- 318 kcal



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
218 kcal

### Almuerzo

995 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 76g grasa



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Alitas estilo búfalo**  
16 onza(s)- 934 kcal

### Cena

1005 kcal, 90g proteína, 17g carbohidratos netos, 57g grasa



**Bacalao estilo cajún**  
9 onza(s)- 281 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
239 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
488 kcal

## Day 7

3043 kcal ● 177g protein (23%) ● 227g fat (67%) ● 37g carbs (5%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

535 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



#### Apio con mantequilla de cacahuate

218 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Nueces de macadamia

218 kcal



#### Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

### Almuerzo

1065 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 93g grasa



#### Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



#### Tacos de queso y guacamole

4 taco(s)- 700 kcal

### Cena

1005 kcal, 90g proteína, 17g carbohidratos netos, 57g grasa



#### Bacalao estilo cajún

9 onza(s)- 281 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

239 kcal



#### Fideos de calabacín con tocino

488 kcal

---

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos**  
31 mediana (1373g)
- mantequilla**  
3 1/3 cda (47g)
- queso en hebras**  
2 barra (56g)
- queso parmesano**  
2 2/3 cda (13g)
- queso**  
1/2 lbs (211g)
- queso cheddar**  
1 taza, rallada (113g)

## Otro

- harina de almendra**  
2 oz (62g)
- chicharrones**  
2 oz (57g)
- coliflor rallada congelada**  
4 taza, congelada (424g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda**  
4 link (430g)
- mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)
- Pollo, muslos, con piel**  
2 lbs (907g)
- Guacamole, comercial**  
8 cda (124g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
6 oz (mL)
- salsa para marinar**  
1 2/3 taza (mL)
- aceite de oliva**  
2 1/3 oz (mL)

## Productos horneados

- polvo para hornear**  
3/4 cdita (4g)

## Especias y hierbas

- sal**  
1 2/3 cdita (10g)
- mostaza Dijon**  
1 2/3 cdita (8g)

## Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra**  
2 oz (55g)
- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1/2 lbs (198g)
- pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

## Verduras y productos vegetales

- ajo**  
10 diente(s) (31g)
- espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)
- perejil fresco**  
1 2/3 cda (6g)
- calabacín**  
10 mediana (1960g)
- tomates**  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (362g)
- apio crudo**  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- col rizada (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 1/2 lbs (1997g)
- alitas de pollo, con piel, crudas**  
18 3/4 oz (530g)

## Productos de res

- entrecot (ribeye), crudo**  
16 2/3 oz (473g)

## Productos de cerdo

- tocino crudo**  
14 2/3 rebanada(s) (416g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot**  
1/2 taza (mL)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
1 cda (6g)

- pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)
- limón y pimienta**  
1 cda (8g)
- condimento cajún**  
6 cdita (14g)

### **Salchichas y fiambres**

- pepperoni**  
24 rebanadas (48g)
- fiambres de jamón**  
6 rebanada (138g)

### **Productos de pescado y mariscos**

- bacalao, crudo**  
2 lbs (888g)

### **Legumbres y derivados**

- mantequilla de cacahuate**  
4 cda (64g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s) - 329 kcal ● 9g protein ● 30g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 3 comidas:

**harina de almendra**  
1/2 taza(s) (55g)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**polvo para hornear**  
3/4 cdita (4g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**huevos**  
1 1/2 grande (75g)  
**mantequilla de almendra**  
1 1/2 cda (24g)

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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Pizza de desayuno con base de huevo

531 kcal ● 34g protein ● 42g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
4 extra grande (224g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)  
**pepperoni, cortado por la mitad**  
12 rebanadas (24g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
8 extra grande (448g)  
**tomates**  
1 taza, picada (180g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)  
**pepperoni, cortado por la mitad**  
24 rebanadas (48g)

1. Bate los huevos y los condimentos en un bol pequeño.
2. Calienta el aceite de tu elección en una sartén (asegúrate de que el tamaño de la sartén sea apropiado para la cantidad de huevos) a fuego medio-alto.
3. Vierte los huevos en la sartén y extiéndelos en una capa uniforme en el fondo.
4. Cocina los huevos un par de minutos, justo hasta que la parte inferior empiece a cuajar.
5. Coloca los toppings (tomate, pepperoni, cualquier otra verdura que tengas) sobre la mezcla de huevo y continúa cocinando hasta que los huevos estén hechos y los toppings estén calientes.
6. Servir.

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
8 grande (400g)

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.

### Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)  
**mantequilla de cacahuate**  
4 cda (64g)

1. lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Filete con mantequilla de hierbas

884 kcal ● 42g protein ● 79g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**entrecot (ribeye), crudo**  
1/2 lbs (236g)  
**mostaza Dijon**  
5/6 cdita (4g)  
**aceite**  
1 2/3 cdita (mL)  
**perejil fresco, picado**  
5/6 cda (3g)  
**mantequilla, ablandado**  
1 2/3 cda (24g)  
**ajo, finamente picado**  
5/6 diente (3g)

Para las 2 comidas:

**entrecot (ribeye), crudo**  
16 2/3 oz (473g)  
**mostaza Dijon**  
1 2/3 cdita (8g)  
**aceite**  
3 1/3 cdita (mL)  
**perejil fresco, picado**  
1 2/3 cda (6g)  
**mantequilla, ablandado**  
3 1/3 cda (47g)  
**ajo, finamente picado**  
1 2/3 diente (5g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócala en un bol pequeño apto para microondas y calienta 3-8 segundos hasta que esté algo blanda. Añade el ajo, la mostaza Dijon, solo la mitad del perejil y un poco de sal y pimienta a la mantequilla. Mezcla hasta integrar.
2. Seca el filete y sazona con un poco de sal y pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina el filete hasta alcanzar el punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos por lado. Transfiere el filete a una tabla para que repose.
4. Corta el filete y sirve coronado con la mantequilla de hierbas y el perejil restante.

### Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
1/2 mediana (98g)  
**tocino crudo**  
1 rebanada(s) (28g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
1 mediana (196g)  
**tocino crudo**  
2 rebanada(s) (57g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Salchicha italiana de cerdo, cruda**  
2 link (215g)

Para las 2 comidas:

**Salchicha italiana de cerdo, cruda**  
4 link (430g)

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°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

### 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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### 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 estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
2 lbs (907g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

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.

### Tacos de queso y guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protein ● 58g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 taco(s)

#### queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

#### Guacamole, comercial

8 cda (124g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**chicharrones**

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**chicharrones**

2 oz (57g)

#### 1. Disfruta.

### 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de almendra**  
1 cucharada (16g)  
**harina de almendra**  
1/2 cda (4g)  
**polvo de proteína**  
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de almendra**  
2 cucharada (31g)  
**harina de almendra**  
1 cda (7g)  
**polvo de proteína**  
1 cda (6g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

## 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.

### 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 3 comidas:

**queso**  
1 taza, rallada (126g)  
**fiambres de jamón**  
6 rebanada (138g)

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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Coliflor con espinacas

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**coliflor rallada congelada**  
16 cucharada, congelada (106g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 diente(s) (3g)  
**espinaca fresca, picado**  
1/2 taza(s) (15g)

Para las 2 comidas:

**coliflor rallada congelada**  
2 taza, congelada (212g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 diente(s) (6g)  
**espinaca fresca, picado**  
1 taza(s) (30g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

### Pechuga de pollo marinada

26 2/3 onza(s) - 942 kcal ● 168g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 2/3 lbs (747g)  
**salsa para marinar**  
13 1/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 1/3 lbs (1493g)  
**salsa para marinar**  
1 2/3 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 taza(s)

**coliflor rallada congelada**  
2 taza, congelada (212g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 diente(s) (6g)  
**espinaca fresca, picado**  
1 taza(s) (30g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

### 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 3 ↗

Comer los día 4

### Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

**aceite de oliva**  
5 cucharadita (mL)  
**bacalao, crudo**  
13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

### Fideos de calabacín con queso

524 kcal ● 23g protein ● 44g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



**calabacín**  
1 mediana (196g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**queso**  
3/4 taza, rallada (85g)

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 los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

18 oz (504g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 cda (8g)

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.

### Fideos de calabacín con parmesano

303 kcal ● 6g protein ● 26g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



**calabacín**  
1 2/3 mediana (327g)  
**aceite de oliva**  
1 2/3 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 2/3 cda (8g)

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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bacalao estilo cajún

9 onza(s) - 281 kcal ● 46g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bacalao, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**condimento cajún**  
3 cdita (7g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**bacalao, crudo**  
18 oz (510g)  
**condimento cajún**  
6 cdita (14g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

### Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
4 1/2 diente(s) (14g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Fideos de calabacín con tocino

488 kcal ● 33g protein ● 35g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
1 1/2 mediana (294g)  
**tocino crudo**  
3 rebanada(s) (85g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
3 mediana (588g)  
**tocino crudo**  
6 rebanada(s) (170g)

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.