

# Meal Plan - Dieta keto de 3500 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

3474 kcal ● 188g protein (22%) ● 268g fat (70%) ● 37g carbs (4%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

640 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 47g grasa



Espinacas salteadas sencillas  
149 kcal



Huevos con tomate y aguacate  
489 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol  
271 kcal

### Almuerzo

1250 kcal, 37g proteína, 11g carbohidratos netos, 111g grasa



Nueces pacanas  
3/4 taza- 549 kcal



Tacos de queso y guacamole  
4 taco(s)- 700 kcal

### Cena

1180 kcal, 98g proteína, 13g carbohidratos netos, 79g grasa



Pavo molido básico  
9 1/3 onza- 438 kcal



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



Fideos de calabacín con tocino  
651 kcal

## Day 2

3542 kcal ● 242g protein (27%) ● 245g fat (62%) ● 43g carbs (5%) ● 49g fiber (6%)

### Desayuno

640 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 47g grasa



Espinacas salteadas sencillas  
149 kcal



Huevos con tomate y aguacate  
489 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal



Semillas de girasol  
271 kcal

### Almuerzo

1185 kcal, 66g proteína, 11g carbohidratos netos, 95g grasa



Alitas estilo búfalo  
13 1/3 onza(s)- 778 kcal



Fideos de calabacín al ajo  
408 kcal

### Cena

1310 kcal, 122g proteína, 17g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada de atún con aguacate  
1309 kcal

## Day 3

3451 kcal ● 282g protein (33%) ● 238g fat (62%) ● 30g carbs (3%) ● 16g fiber (2%)

### Desayuno

540 kcal, 37g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



**Espinacas salteadas sencillas**  
100 kcal



**Sándwich de tocino y huevo**  
1 sándwich(es)- 442 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 31g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Semillas de girasol**  
271 kcal

### Almuerzo

1270 kcal, 159g proteína, 5g carbohidratos netos, 68g grasa



**Fideos de calabacín al ajo**  
82 kcal



**Tilapia al grill**  
28 oz- 1190 kcal

### Cena

1230 kcal, 60g proteína, 18g carbohidratos netos, 98g grasa



**Bocados de bistec**  
8 onza(s)- 563 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**  
666 kcal

## Day 4

3497 kcal ● 282g protein (32%) ● 243g fat (63%) ● 29g carbs (3%) ● 15g fiber (2%)

### Desayuno

540 kcal, 37g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



**Espinacas salteadas sencillas**  
100 kcal



**Sándwich de tocino y huevo**  
1 sándwich(es)- 442 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Bolsillos de jamón, queso y espinacas**  
3 bolsillo(s)- 158 kcal



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal

### Almuerzo

1270 kcal, 159g proteína, 5g carbohidratos netos, 68g grasa



**Fideos de calabacín al ajo**  
82 kcal



**Tilapia al grill**  
28 oz- 1190 kcal

### Cena

1230 kcal, 60g proteína, 18g carbohidratos netos, 98g grasa



**Bocados de bistec**  
8 onza(s)- 563 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**  
666 kcal

## Day 5

3471 kcal ● 209g protein (24%) ● 267g fat (69%) ● 40g carbs (5%) ● 19g fiber (2%)

### Desayuno

585 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



**Omelette de jamón y queso**  
430 kcal



**Yogur griego bajo en azúcar**  
2 recipiente(s)- 156 kcal

### Almuerzo

1150 kcal, 46g proteína, 16g carbohidratos netos, 95g grasa



**Espinacas salteadas sencillas**  
199 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**  
423 kcal



**Filete con pimienta**  
6 onza(s)- 528 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Bolsillos de jamón, queso y espinacas**  
3 bolsillo(s)- 158 kcal



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal

### Cena

1280 kcal, 80g proteína, 10g carbohidratos netos, 101g grasa



**Fideos de calabacín con queso**  
393 kcal



**Muslos de pollo con champiñones**  
9 oz- 886 kcal

## Day 6

3479 kcal ● 249g protein (29%) ● 255g fat (66%) ● 37g carbs (4%) ● 10g fiber (1%)

### Desayuno

585 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



**Omelette de jamón y queso**  
430 kcal



**Yogur griego bajo en azúcar**  
2 recipiente(s)- 156 kcal

### Almuerzo

1175 kcal, 84g proteína, 15g carbohidratos netos, 85g grasa



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



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal

### Aperitivos

440 kcal, 28g proteína, 1g carbohidratos netos, 35g grasa



**Chicharrones**  
1 1/2 onza(s)- 224 kcal



**Nueces de macadamia**  
218 kcal

### Cena

1280 kcal, 80g proteína, 10g carbohidratos netos, 101g grasa



**Fideos de calabacín con queso**  
393 kcal



**Muslos de pollo con champiñones**  
9 oz- 886 kcal

## Day 7

3479 kcal ● 353g protein (41%) ● 207g fat (53%) ● 38g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

### Desayuno

585 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



**Omelette de jamón y queso**  
430 kcal



**Yogur griego bajo en azúcar**  
2 recipiente(s)- 156 kcal

### Aperitivos

440 kcal, 28g proteína, 1g carbohidratos netos, 35g grasa



**Chicharrones**  
1 1/2 onza(s)- 224 kcal



**Nueces de macadamia**  
218 kcal

### Almuerzo

1175 kcal, 84g proteína, 15g carbohidratos netos, 85g grasa



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



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal

### Cena

1280 kcal, 184g proteína, 11g carbohidratos netos, 52g grasa



**Pechuga de pollo con balsámico**  
28 oz- 1105 kcal



**Coles de Bruselas asadas**  
174 kcal

---

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos  
24 grande (1200g)
- queso cheddar  
1 taza, rallada (113g)
- mantequilla  
1/2 barra (55g)
- queso parmesano  
11 cda (56g)
- queso  
3/4 lbs (339g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1/4 lbs (128g)
- pacanas  
1 1/4 taza, mitades (124g)
- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas  
2 oz (57g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
11 1/2 g (11g)
- sal  
1 oz (24g)
- albahaca fresca  
6 hojas (3g)
- romero, seco  
1/4 cdita (0g)
- condimento cajún  
1 1/3 cdita (3g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
13 3/4 oz (mL)
- aceite  
1 2/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
10 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
1/2 taza (mL)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca  
3 paquete (283 g) (870g)
- ajo  
7 1/4 diente(s) (22g)

## Otro

- Guacamole, comercial  
8 cda (124g)
- mezcla de hojas verdes  
13 1/2 taza (405g)
- Pollo, muslos, con piel  
3 lbs (1285g)
- Yogur griego saborizado bajo en azúcar  
6 envase(s) (900g)
- chicharrones  
4 oz (113g)
- mezcla de hierbas italianas  
7/8 cdita (3g)

## Productos avícolas

- pavo molido, crudo  
9 1/3 oz (265g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
3 muslo(s) (510g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
1 3/4 lbs (794g)

## Productos de cerdo

- tocino crudo  
4 rebanada(s) (113g)
- bacon, cocido  
12 rebanada(s) (120g)
- jamón cocido  
4 oz (113g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3 lata (516g)
- tilapia, cruda  
3 1/2 lbs (1568g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
2 1/4 cucharada (mL)
- salsa  
8 cda (144g)
- salsa picante  
2 cda (mL)

## Productos de res

- tomates**  
3 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (434g)
- calabacín**  
16 2/3 mediana (3267g)
- cebolla**  
3/4 pequeña (53g)
- champiñones**  
3/4 lbs (340g)
- coles de Bruselas**  
6 oz (170g)

### **Frutas y jugos**

- aguacates**  
3 aguacate(s) (603g)
  - jugo de lima**  
3 cdita (mL)
  - jugo de limón**  
3 1/2 cda (mL)
- 

- sirloin, crudo**  
1 lbs (453g)
- entrecot (ribeye), crudo**  
6 oz (170g)

### **Salchichas y fiambres**

- fiambres de jamón**  
6 rebanada (138g)

### **Bebidas**

- agua**  
3/4 taza(s) (mL)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
12 taza(s) (360g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/2 diente (5g)

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 con tomate y aguacate

489 kcal ● 23g protein ● 37g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
3 pizca (1g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**albahaca fresca, troceado**  
3 hojas (2g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cucharada (2g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**albahaca fresca, troceado**  
6 hojas (3g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**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)

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.

### Sándwich de tocino y huevo

1 sándwich(es) - 442 kcal ● 34g protein ● 34g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
6 rebanada(s) (60g)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**bacon, cocido**  
12 rebanada(s) (120g)  
**huevos**  
4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 450 F (230 C).
2. Toma las tiras de tocino y córtalas por la mitad a lo largo para duplicar efectivamente el número de tiras (12 para cada sándwich).
3. Para cada lado de un "pan", usa 6 tiras, con 3 colocadas verticalmente y 3 horizontalmente. Entrelaza las piezas para hacer una trenza.
4. Cuando ambos lados del "pan" estén creados, colócalos en una bandeja para hornear y cocina en el horno durante 20-30 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.
5. Cocina los huevos según tu preferencia.
6. Retira el tocino del horno y, una vez que se haya enfriado un poco, coloca los huevos entre los "panes" para formar el sándwich.
7. Servir.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Omelette de jamón y queso

430 kcal ● 33g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 2/3 grande (133g)  
**queso**  
1/3 taza, rallada (38g)  
**mantequilla**  
2/3 cdita (3g)  
**salsa**  
2 2/3 cda (48g)  
**jamón cocido, picado**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
8 grande (400g)  
**queso**  
1 taza, rallada (113g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**salsa**  
8 cda (144g)  
**jamón cocido, picado**  
4 oz (113g)

1. Bate los huevos con algo de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente de 15–20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que el huevo crudo llegue a la superficie caliente de la sartén. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
5. Cuando la superficie superior del huevo esté espesa y no quede huevo líquido visible, coloca el jamón y el queso en un lado de la omelette.
6. Dobla la omelette por la mitad y deslízala en un plato; cubre con salsa. Sirve.

### Yogur griego bajo en azúcar

2 recipiente(s) - 156 kcal ● 24g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Yogur griego saborizado bajo en azúcar**  
2 envase(s) (300g)

Para las 3 comidas:

**Yogur griego saborizado bajo en azúcar**  
6 envase(s) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Nueces pacanas

3/4 taza - 549 kcal ● 7g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Rinde 3/4 taza

#### pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s) - 778 kcal ● 60g protein ● 59g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/4 cucharada (mL)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
13 1/3 oz (378g)

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

408 kcal ● 6g protein ● 35g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**calabacín**  
2 1/2 mediana (490g)  
**ajo, finamente picado**  
1 1/4 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.

## Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

### Fideos de calabacín al ajo

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

## Tilapia al grill

28 oz - 1190 kcal ● 158g protein ● 61g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 3/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
7/8 cdita, molido (2g)  
**tilapia, cruda**  
1 3/4 lbs (784g)  
**aceite de oliva**  
1/4 taza (mL)  
**sal**  
7/8 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
3 1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1 3/4 cdita, molido (4g)  
**tilapia, cruda**  
3 1/2 lbs (1568g)  
**aceite de oliva**  
1/2 taza (mL)  
**sal**  
1 3/4 cdita (11g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Espinacas salteadas sencillas

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



**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)

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.

### Fideos de calabacín con parmesano

423 kcal ● 9g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



**calabacín**  
2 1/3 mediana (457g)  
**aceite de oliva**  
2 1/3 cda (mL)  
**queso parmesano**  
2 1/3 cda (12g)

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.

## Filete con pimienta

6 onza(s) - 528 kcal ● 30g protein ● 44g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**entrecot (ribeye), crudo**  
6 oz (170g)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**pimienta negra**  
1/2 cda, molido (3g)

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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pollo frito bajo en carbohidratos

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



Para una sola comida:

**salsa picante**  
1 cda (mL)  
**condimento cajún**  
2/3 cdita (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
16 oz (454g)  
**chicharrones, machacado**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**salsa picante**  
2 cda (mL)  
**condimento cajún**  
1 1/3 cdita (3g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
32 oz (907g)  
**chicharrones, machacado**  
1 oz (28g)

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.

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
5 1/4 taza (158g)  
**aderezo para ensaladas**  
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
10 1/2 taza (315g)  
**aderezo para ensaladas**  
10 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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.

### Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s) - 158 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**fiambres de jamón**

3 rebanada (69g)

**queso**

3 cucharada, rallada (21g)

**espinaca fresca**

15 hojas (15g)

Para las 2 comidas:

**fiambres de jamón**

6 rebanada (138g)

**queso**

6 cucharada, rallada (42g)

**espinaca fresca**

30 hojas (30g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobra la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

### Queso

1 onza(s) - 114 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**queso**

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Chicharrones

1 1/2 onza(s) - 224 kcal ● 26g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**chicharrones**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**chicharrones**  
3 oz (85g)

#### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Pavo molido básico

9 1/3 onza - 438 kcal ● 52g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 onza

pavo molido, crudo

9 1/3 oz (265g)

aceite

1 1/6 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

### Tomates asados

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



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(137g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazonalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Fideos de calabacín con tocino

651 kcal ● 44g protein ● 47g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



**calabacín**  
2 mediana (392g)  
**tocino crudo**  
4 rebanada(s) (113g)

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada de atún con aguacate

1309 kcal ● 122g protein ● 72g fat ● 17g carbs ● 25g fiber



**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**atún enlatado**  
3 lata (516g)  
**tomates**  
3/4 taza, picada (135g)  
**cebolla, finamente picado**  
3/4 pequeña (53g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Bocados de bistec

8 onza(s) - 563 kcal ● 46g protein ● 42g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**sirloin, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 diente(s) (3g)  
**mantequilla, a temperatura ambiente**  
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

**sirloin, crudo**  
1 lbs (453g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubos**  
2 diente(s) (6g)  
**mantequilla, a temperatura ambiente**  
1 cda (14g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.

### Fideos de calabacín con parmesano

666 kcal ● 14g protein ● 57g fat ● 17g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
3 2/3 mediana (719g)  
**aceite de oliva**  
3 2/3 cda (mL)  
**queso parmesano**  
3 2/3 cda (18g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
7 1/3 mediana (1437g)  
**aceite de oliva**  
7 1/3 cda (mL)  
**queso parmesano**  
7 1/3 cda (37g)

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 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Fideos de calabacín con queso

393 kcal ● 17g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
3/4 mediana (147g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**queso parmesano**  
3/4 cda (4g)  
**queso**  
1/2 taza, rallada (64g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
1 1/2 mediana (294g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)  
**queso**  
1 taza, rallada (127g)

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.

### 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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Pechuga de pollo con balsámico

28 oz - 1105 kcal ● 179g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 28 oz

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

1 3/4 lbs (794g)

**vinagreta balsámica**

1/2 taza (mL)

**aceite**

3 1/2 cdita (mL)

**mezcla de hierbas italianas**

7/8 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.

### Coles de Bruselas asadas

174 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



**sal**

1/6 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**coles de Bruselas**

6 oz (170g)

**aceite de oliva**

3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).

2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.

3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.

4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.

5. Retira del horno y sirve.