

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 3200 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

3238 kcal ● 324g protein (40%) ● 181g fat (50%) ● 37g carbs (5%) ● 42g fiber (5%)

Almuerzo

1550 kcal, 178g proteína, 17g carbohidratos netos, 70g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
597 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
24 onza(s)- 952 kcal

Cena

1690 kcal, 146g proteína, 20g carbohidratos netos, 111g grasa



[Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino](#)
3 chuleta(s)- 1285 kcal



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
403 kcal

Day 2

3184 kcal ● 303g protein (38%) ● 195g fat (55%) ● 34g carbs (4%) ● 21g fiber (3%)

Almuerzo

1620 kcal, 134g proteína, 16g carbohidratos netos, 109g grasa



[Arroz de coliflor](#)
1 taza(s)- 61 kcal



[Cerdo kalua y repollo en olla de cocción lenta](#)
1559 kcal

Cena

1565 kcal, 169g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa



[Queso](#)
4 1/2 onza(s)- 515 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
21 oz- 1049 kcal

Day 3

3179 kcal ● 353g protein (44%) ● 173g fat (49%) ● 36g carbs (5%) ● 16g fiber (2%)

Almuerzo

1615 kcal, 184g proteína, 18g carbohidratos netos, 88g grasa



[Tilapia gratinada con parmesano](#)
29 1/3 onza(s)- 1442 kcal



[Coliflor asada](#)
173 kcal

Cena

1565 kcal, 169g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa



[Queso](#)
4 1/2 onza(s)- 515 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
21 oz- 1049 kcal

Day 4

3187 kcal ● 342g protein (43%) ● 172g fat (49%) ● 36g carbs (5%) ● 32g fiber (4%)

Almuerzo

1620 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 116g grasa

- 

Muslos de pollo al horno

18 onza(s)- 1155 kcal
- 

Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s)- 344 kcal
- 

Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

1570 kcal, 221g proteína, 18g carbohidratos netos, 57g grasa

- 

Pechuga de pollo marinada

32 onza(s)- 1130 kcal
- 

Col rizada (collard) con ajo

438 kcal

Day 5

3234 kcal ● 263g protein (33%) ● 224g fat (62%) ● 31g carbs (4%) ● 12g fiber (1%)

Almuerzo

1620 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 116g grasa

- 

Muslos de pollo al horno

18 onza(s)- 1155 kcal
- 

Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s)- 344 kcal
- 

Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

1615 kcal, 142g proteína, 13g carbohidratos netos, 108g grasa

- 

Arroz de coliflor con tocino

1/2 taza(s)- 82 kcal
- 

Muslos de pollo con limón y aceitunas

21 oz- 1534 kcal

Day 6

3185 kcal ● 343g protein (43%) ● 182g fat (52%) ● 29g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

Almuerzo

1570 kcal, 201g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa

- 

Fideos de calabacín con tocino

434 kcal
- 

Tomates asados

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

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 2/3 onza(s)- 987 kcal

Cena

1615 kcal, 142g proteína, 13g carbohidratos netos, 108g grasa

- 

Arroz de coliflor con tocino

1/2 taza(s)- 82 kcal
- 

Muslos de pollo con limón y aceitunas

21 oz- 1534 kcal

Day 7

3159 kcal ● 312g protein (39%) ● 193g fat (55%) ● 30g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

Almuerzo

1570 kcal, 201g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



Fideos de calabacín con tocino
434 kcal



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



Pechuga de pollo con limón y pimienta
26 2/3 onza(s)- 987 kcal

Cena

1590 kcal, 111g proteína, 14g carbohidratos netos, 119g grasa



Arroz de coliflor con tocino
2 1/2 taza(s)- 408 kcal



Muslos de pollo con champiñones
12 oz- 1182 kcal





Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
19 1/2 diente(s) (59g)
- ☐ berza (hojas de col)
3 1/4 lbs (1474g)
- ☐ tomates
14 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1761g)
- ☐ repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- ☐ coliflor
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)
- ☐ calabacín
2 2/3 mediana (523g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 oz (31g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cda (9g)
- ☐ albahaca fresca
1 oz (25g)
- ☐ polvo de chile
7 cdita (19g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ romero, seco
7/8 cda (3g)
- ☐ limón y pimienta
3 1/3 cda (23g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)
- ☐ mayonesa
2 3/4 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 taza (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
9 1/2 lbs (4252g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
5 1/2 lbs (2551g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
- ☐ tocino crudo
12 rebanada(s) (335g)
- ☐ paleta de cerdo
1 1/4 lbs (567g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)
- ☐ queso
1/2 lbs (255g)
- ☐ mantequilla
1 barra (112g)
- ☐ queso parmesano
1/2 taza (46g)

Otro

- ☐ coliflor congelada
12 1/2 taza (1418g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
1 1/2 lata (~170 g) (297g)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ limón
1 3/4 grande (147g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
29 1/4 oz (821g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo
7/8 taza(s) (mL)

Bebidas

- ☐ agua
1/2 taza(s) (mL)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Col rizada (collard) con ajo

597 kcal ● 27g protein ● 32g fat ● 17g carbs ● 35g fiber



ajo, picado

5 1/2 diente(s) (17g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

2 cda (mL)

berza (hojas de col)

30 oz (851g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

aceite

1 1/2 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso,
cruda**

1 1/2 lbs (672g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
 2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
 3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
 5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

aceite

1 cdita (mL)

coliflor congelada

1 taza (113g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Cerdo kalua y repollo en olla de cocción lenta

1559 kcal ● 133g protein ● 104g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



tocino crudo, picado

3 rebanada(s) (85g)

paleta de cerdo

1 1/4 lbs (567g)

repollo, picado

1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

1. Forra el fondo de una olla de cocción lenta con la mitad del tocino. Sazona todos los lados del asado con sal y pimienta, luego colócalo en la olla. Distribuye las rebanadas de tocino restantes sobre el asado.
2. Cubre y cocina en bajo durante 8-10 horas, o hasta que el cerdo esté tierno. Añade el repollo alrededor del asado, sazona con un poco de sal y pimienta y continúa cocinando, cubierto, unos 45 minutos más hasta que el repollo esté tierno.
3. Retira el cerdo a un bol para servir y desmenúzalo con dos tenedores. Vuelve a poner el cerdo desmenuzado en la olla y mézclalo con el repollo y el tocino hasta que estén combinados. Sirve y disfruta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Tilapia gratinada con parmesano

29 1/3 onza(s) - 1442 kcal ● 179g protein ● 76g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

mantequilla, ablandado

2 cucharada (26g)

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

tilapia, cruda

29 1/3 oz (821g)

jugo de limón

2 cda (mL)

mayonesa

2 3/4 cda (mL)

queso parmesano

1/2 taza (46g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbreala con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



coliflor, cortado en floretes

3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).\r\nMezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Muslos de pollo al horno

18 onza(s) - 1155 kcal ● 115g protein ● 77g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

18 oz (510g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

3/8 cdita, molido (1g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 1/4 lbs (1021g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s) - 344 kcal ● 4g protein ● 29g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada

4 taza (454g)

mantequilla

8 cdita (36g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada

8 taza (907g)

mantequilla

16 cdita (72g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)

aceite

4 cdita (mL)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con tocino

434 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

2 2/3 rebanada(s) (76g)

calabacín

1 1/3 mediana (261g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

5 1/3 rebanada(s) (151g)

calabacín

2 2/3 mediana (523g)

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.

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

5 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(455g)

aceite

5 cdita (mL)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 2/3 onza(s) - 987 kcal ● 169g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 2/3 cda (11g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

1 2/3 lbs (747g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 1/3 cda (23g)

aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

3 1/3 lbs (1493g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

3 chuleta(s) - 1285 kcal ● 123g protein ● 83g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 chuleta(s)

aceite de oliva, dividido

3 cda (mL)

pimienta negra

3 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

3 chuleta (555g)

coriandro molido

1 1/2 cda (8g)

comino molido

1 1/2 cda (9g)

ajo, picado

4 1/2 diente(s) (14g)

sal

3/4 cdita (5g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas

1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)

albahaca fresca

1 2/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

5 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1/4 lbs (95g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Queso

4 1/2 onza(s) - 515 kcal ● 29g protein ● 43g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

queso
1/2 lbs (255g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

21 oz - 1049 kcal ● 140g protein ● 43g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
21 hojas (11g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/3 lbs (595g)
polvo de chile
3 1/2 cdita (9g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
21 grande (92g)
sal
7/8 cdita (5g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
tomates
21 tomates cherry (357g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
42 hojas (21g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/2 lbs (1191g)
polvo de chile
7 cdita (19g)
pimienta negra
1 3/4 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
42 grande (185g)
sal
1 3/4 cdita (11g)
aceite de oliva
7 cdita (mL)
tomates
42 tomates cherry (714g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pechuga de pollo marinada

32 onza(s) - 1130 kcal ● 202g protein ● 34g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 onza(s)

salsa para marinar

1 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (896g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera 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.

Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



ajo, picado
4 diente(s) (12g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
22 oz (624g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz de coliflor con tocino

1/2 taza(s) - 82 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada
1/2 taza (57g)
tocino crudo
1/2 rebanada(s) (14g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
1 taza (113g)
tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Muslos de pollo con limón y aceitunas

21 oz - 1534 kcal ● 137g protein ● 103g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de pollo
1/2 taza(s) (mL)
aceitunas verdes
7/8 lata pequeña (~57 g) (56g)
limón
7/8 grande (74g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
romero, seco
1/2 cda (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3 1/2 muslo (170 g c/u) (595g)

Para las 2 comidas:

caldo de pollo
7/8 taza(s) (mL)
aceitunas verdes
1 3/4 lata pequeña (~57 g) (112g)
limón
1 3/4 grande (147g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
romero, seco
7/8 cda (3g)
ajo, picado
5 1/4 diente(s) (16g)
pimienta negra
1 3/4 cdita, molido (4g)
sal
7/8 cdita (5g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
7 muslo (170 g c/u) (1190g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Arroz de coliflor con tocino

2 1/2 taza(s) - 408 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

coliflor congelada
2 1/2 taza (284g)
tocino crudo
2 1/2 rebanada(s) (71g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Muslos de pollo con champiñones

12 oz - 1182 kcal ● 84g protein ● 91g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 oz

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mantequilla

1 cda (14g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

2 pizca (1g)

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

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

la manteca se cocina e
integre por completo.

8. Sazone con sal y pimienta.
Vierta la salsa de
champiñones sobre el
pollo y sirva.
-