

Meal Plan - Menú semanal keto de 1400 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

1372 kcal ● 117g protein (34%) ● 91g fat (59%) ● 17g carbs (5%) ● 5g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Queso

1 onza(s)- 114 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Aperitivos

180 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Guisantes sugar snap

1/2 taza- 14 kcal

Almuerzo

465 kcal, 47g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal

Cena

495 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal

Day 2

1376 kcal ● 113g protein (33%) ● 93g fat (61%) ● 16g carbs (5%) ● 5g fiber (1%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Queso

1 onza(s)- 114 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Aperitivos

180 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Guisantes sugar snap

1/2 taza- 14 kcal

Almuerzo

465 kcal, 47g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal

Cena

500 kcal, 36g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de roast beef y queso azul

220 kcal



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Day 3

1408 kcal105g protein (30%)97g fat (62%)16g carbs (5%)13g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa

 Queso

1 onza(s)- 114 kcal

 Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Aperitivos

185 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa

 Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s)- 108 kcal

 Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

Almuerzo

495 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa

 Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s)- 365 kcal

 Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa

 Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

 Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal

Day 4

1452 kcal109g protein (30%)100g fat (62%)15g carbs (4%)13g fiber (4%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa

 Tortilla con tocino

280 kcal

Aperitivos

185 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa

 Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s)- 108 kcal

 Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

Almuerzo

495 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa

 Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s)- 365 kcal

 Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa

 Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

 Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal

Day 5

1383 kcal120g protein (35%)92g fat (60%)15g carbs (4%)3g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa

 Tortilla con tocino

280 kcal

Aperitivos

160 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 9g grasa

 Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal

Almuerzo

430 kcal, 44g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa

 Espinacas salteadas sencillas

50 kcal

 Salchicha de pollo

3 unidad- 381 kcal

Cena

515 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 37g grasa

 Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal

Day 6

1379 kcal● 109g protein (32%)● 93g fat (61%)● 16g carbs (5%)● 10g fiber (3%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s)- 276 kcal

Aperitivos

160 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 9g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal

Almuerzo

430 kcal, 44g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Salchicha de pollo

3 unidad- 381 kcal

Cena

515 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal

Day 7

1379 kcal● 106g protein (31%)● 93g fat (61%)● 15g carbs (4%)● 14g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s)- 276 kcal

Aperitivos

160 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 9g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s)- 158 kcal

Almuerzo

430 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal

Cena

515 kcal, 49g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Guisantes sugar snap

41 kcal



Filete clásico

8 onza(s) de filete- 475 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (396g)
- ☐ guisantes de vaina comestible
1 taza, entera (63g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 taza (121g)
- ☐ lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (30g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente (4g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/4 paquete (283 g) (345g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo César
4 cucharadita (20g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
4 cda (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ jugo de limón
2 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
3/8 cda (6g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
10 oz (284g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
1/2 lbs (218g)
- ☐ queso de cabra
3 cda (42g)
- ☐ huevos
11 grande (550g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ queso azul
1/2 oz (14g)

Bebidas

- ☐ agua
1 cda (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ roast beef loncheado
1 oz (28g)
- ☐ fiambres de jamón
17 oz (480g)
- ☐ salchicha de pollo, cocida
6 salchicha (504g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Yogur griego saborizado bajo en azúcar
2 envase(s) (300g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
12 rebanada(s) (120g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Dulces

- ☐ miel
1/4 cda (5g)

Productos de res

☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1/2 lbs (227g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

queso
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
queso de cabra
1 cda (14g)
huevos
1 grande (50g)
agua
1/3 cda (mL)

Para las 3 comidas:

tomates, picado
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
queso de cabra
3 cda (42g)
huevos
3 grande (150g)
agua
1 cda (mL)

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 4 y día 5

Tortilla con tocino

280 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

tocino, cocido y picado

4 rebanada(s) (40g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate con tocino

2 rebanada(s) - 276 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

tocino

2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

tocino

4 rebanada(s) (40g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, aplasta el aguacate con el dorso de un tenedor.
3. Cuando el tocino esté listo, córtalo en trozos y coloca una buena cantidad de aguacate encima.
4. Sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
jugo de lima
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
jugo de lima
2 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s) - 365 kcal ● 31g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

2 cucharada, rallada (14g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

tocino

2 rebanada(s) (20g)

fiambres de jamón

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

queso

4 cucharada, rallada (28g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

tocino

4 rebanada(s) (40g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Ponga el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/4 diente (1g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

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.

Salchicha de pollo

3 unidad - 381 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha de pollo, cocida

3 salchicha (252g)

Para las 2 comidas:

salchicha de pollo, cocida

6 salchicha (504g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Espinacas salteadas sencillas

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



ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

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.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s) - 279 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

4 oz (113g)

sal

1/8 cdita (0g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

miel

1/4 cda (5g)

mostaza marrón tipo deli

3/8 cda (6g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Guisantes sugar snap

1/2 taza - 14 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina comestible
1/2 taza, entera (32g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina comestible
1 taza, entera (63g)

- 1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s) - 108 kcal  9g protein  8g fat  1g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón

1 rebanada (23g)

queso

3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón

2 rebanada (46g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

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.

Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal  12g protein  2g fat  3g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

2 envase(s) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca

15 hojas (15g)

queso

3 cucharada, rallada (21g)

fiambres de jamón

3 rebanada (69g)

Para las 3 comidas:

espinaca fresca

45 hojas (45g)

queso

1/2 taza, rallada (63g)

fiambres de jamón

9 rebanada (207g)

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. Dobla 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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber

**aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 taza (121g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada de roast beef y queso azul

220 kcal ● 11g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber

**roast beef loncheado, cortado en tiras**

1 oz (28g)

aderezo César

4 cucharadita (20g)

queso azul

1/2 oz (14g)

tomates, picado

1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (46g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 oz (71g)

1. Combine las hojas verdes, el roast beef, el tomate y el queso en un bol grande.
2. Rocíe con aderezo al servir.

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 huevo(s)

huevos

4 grande (200g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal ● 40g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado en gajos

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(91g)

jugo de limón

1 cedita (mL)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pepino, en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

pollo rostizado, cocido

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en gajos

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

jugo de limón

2 cedita (mL)

aceite de oliva

2 cda (mL)

pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

pollo rostizado, cocido

3/4 lbs (340g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Filete clásico

8 onza(s) de filete - 475 kcal ● 46g protein ● 32g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s) de filete

filete de sirloin (sirloin), crudo

1/2 lbs (227g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
 2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
 3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
 4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
 5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieres más hecho).
 6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.
-