

Meal Plan - Menú semanal keto de 1900 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

1892 kcal ● 123g protein (26%) ● 135g fat (64%) ● 22g carbs (5%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s)- 164 kcal

Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

Almuerzo

665 kcal, 39g proteína, 7g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

666 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteína, 8g carbohidratos netos, 48g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de atún con aguacate

545 kcal

Day 2

1872 kcal ● 139g protein (30%) ● 127g fat (61%) ● 23g carbs (5%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

305 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s)- 164 kcal

Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

Almuerzo

645 kcal, 55g proteína, 8g carbohidratos netos, 42g grasa



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Pavo molido básico

9 1/3 onza- 438 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteína, 8g carbohidratos netos, 48g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de atún con aguacate

545 kcal

Desayuno

310 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Sartén de col y tocino

312 kcal

Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

610 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

695 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 58g grasa



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal

Desayuno

310 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Sartén de col y tocino

312 kcal

Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

610 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

695 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 58g grasa



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal

Day 5

1839 kcal ● 167g protein (36%) ● 117g fat (57%) ● 22g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

310 kcal, 21g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa



Sartén de col y tocino
312 kcal

Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

610 kcal, 45g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



Arroz de coliflor con tocino
2 taza(s)- 326 kcal



Bocados de bistec
4 onza(s)- 282 kcal

Cena

625 kcal, 79g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada salteada
151 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Day 6

1881 kcal ● 184g protein (39%) ● 113g fat (54%) ● 17g carbs (4%) ● 15g fiber (3%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal

Aperitivos

255 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal

Almuerzo

675 kcal, 76g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Cena

625 kcal, 79g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada salteada
151 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Day 7

1887 kcal ● 164g protein (35%) ● 121g fat (58%) ● 19g carbs (4%) ● 16g fiber (3%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal

Aperitivos

255 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal

Almuerzo

675 kcal, 76g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal



Arroz de coliflor con tocino
1 taza(s)- 163 kcal

Cena

630 kcal, 60g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Tilapia frita en sartén
10 onza(s)- 372 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla
3 taza(s)- 258 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
16 1/2 grande (825g)
- ☐ queso en tiras
8 barra (224g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (31g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (720g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
2 2/3 rebanada(s) (27g)
- ☐ tocino crudo
10 rebanada(s) (283g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ albahaca fresca
4 hojas (2g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 taza (115g)
- ☐ harina de almendra
1/6 taza(s) (18g)
- ☐ Yogur griego saborizado bajo en azúcar
2 envase(s) (300g)
- ☐ chicharrones
3 oz (85g)
- ☐ coliflor congelada
7 taza (794g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)

Productos de frutos secos y semillas

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
1/4 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
- ☐ aceite de oliva
5/6 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
5/8 pequeña (44g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (721g)
- ☐ repollo
3 taza, picada (267g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ kale (col rizada)
5 taza, picada (200g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/2 lata (430g)
- ☐ tilapia, cruda
10 oz (280g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
3 lbs (1361g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
4 oz (113g)

☐ mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)

☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

☐ pacanas
1 1/2 taza, mitades (149g)

☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

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.

Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s) - 164 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de almendra
1/4 cda (4g)
huevos
1/4 grande (13g)
sal
1/8 cdita (0g)
polvo de hornear
1/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
harina de almendra
1/8 taza(s) (9g)

Para las 2 comidas:

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

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 3, día 4 y día 5

Sartén de col y tocino

312 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

repollo

1 taza, picada (89g)

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

Para las 3 comidas:

repollo

3 taza, picada (267g)

tocino crudo

6 rebanada(s) (170g)

1. Añade el tocino a una sartén a fuego medio. Cocina 4–5 minutos, da la vuelta y cocina otros 3–4 minutos hasta que esté crujiente. Transfiere el tocino a un plato forrado con papel de cocina para escurrir, dejando la grasa del tocino en la sartén.
2. Añade la col a la sartén y cocina en la grasa del tocino durante 5–7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda. Transfiere la col cocida a un bol, desmenuza el tocino por encima y sazona con pimienta al gusto, si lo deseas. Sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

4 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

huevos

4 grande (200g)

sal

4 pizca (2g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

666 kcal ● 39g protein ● 49g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



huevos, hervido y enfriado

4 grande (200g)

aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

tocino

2 2/3 rebanada(s) (27g)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)

aceite

3 1/2 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.

Pavo molido básico

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



Rinde 9 1/3 onza

aceite

1 1/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

9 1/3 oz (265g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

muslos de pollo sin hueso y sin

piel

3/4 lb (340g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

jugo de lima

3 cda (mL)

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

muslos de pollo sin hueso y sin

piel

1 1/2 lb (680g)

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.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

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

aceite

2 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 4 [🔗](#)

Comer los días 5

Arroz de coliflor con tocino

2 taza(s) - 326 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 taza(s)

coliflor congelada

2 taza (227g)

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

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.

Bocados de bistec

4 onza(s) - 282 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

1/4 cda (mL)

mantequilla, a temperatura ambiente

1/4 cda (4g)

ajo, cortado en cubos

1/2 diente(s) (2g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

4 oz (113g)

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.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin

piel

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin

piel

1 1/2 lbs (680g)

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.

Arroz de coliflor con tocino

1 taza(s) - 163 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada

1 taza (113g)

tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada

2 taza (227g)

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 2/3 cucharada (22g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos

1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones

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



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
3 oz (85g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado
2/3 cda, picado (2g)
jugo de lima
2/3 cdita (mL)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado
1 1/3 cda, picado (4g)
jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
huevos
4 grande (200g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refrésalos en agua fría y pélalos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)

tomates
5 cucharada, picada (56g)

atún enlatado
1 1/4 lata (215g)

mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)

pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

sal
1 1/4 pizca (1g)

jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)

aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
5/8 pequeña (44g)

tomates
10 cucharada, picada (113g)

atún enlatado
2 1/2 lata (430g)

mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)

pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)

sal
1/3 cucharadita (1g)

jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)

aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

4 barra (112g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

8 barra (224g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Col rizada salteada

151 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

2 1/2 taza, picada (100g)

Para las 2 comidas:

aceite

5 cdita (mL)

kale (col rizada)

5 taza, picada (200g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Pechuga de pollo con balsámico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Tilapia frita en sartén

10 onza(s) - 372 kcal ● 56g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

tilapia, cruda

10 oz (280g)

sal

3/8 cdita (3g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Arroz de coliflor con mantequilla

3 taza(s) - 258 kcal ● 3g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Rinde 3 taza(s)

coliflor congelada

3 taza (340g)

mantequilla

6 cdita (27g)

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.

