

Meal Plan - Menú semanal keto de 2000 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

1964 kcal ● 171g protein (35%) ● 124g fat (57%) ● 21g carbs (4%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



[Huevos con tomate y aguacate](#)

163 kcal



[Queso](#)

1 1/2 onza(s)- 172 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



[Palitos de queso](#)

2 palito(s)- 165 kcal



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

650 kcal, 86g proteína, 5g carbohidratos netos, 31g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



[Tomates asados](#)

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

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



[Ensalada de atún con aguacate](#)

545 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/4 taza- 183 kcal

Day 2

1964 kcal ● 171g protein (35%) ● 124g fat (57%) ● 21g carbs (4%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



[Huevos con tomate y aguacate](#)

163 kcal



[Queso](#)

1 1/2 onza(s)- 172 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



[Palitos de queso](#)

2 palito(s)- 165 kcal



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

650 kcal, 86g proteína, 5g carbohidratos netos, 31g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



[Tomates asados](#)

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

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



[Ensalada de atún con aguacate](#)

545 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/4 taza- 183 kcal

Day 3

1918 kcal● 229g protein (48%)● 96g fat (45%)● 22g carbs (5%)● 13g fiber (3%)

Desayuno

355 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa

Revuelto de claras con espinacas

171 kcal

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa

Semillas de girasol

120 kcal

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal

Almuerzo

645 kcal, 90g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa

Pechuga de pollo marinada

14 onza(s)- 495 kcal

Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Cena

665 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa

Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s)- 518 kcal

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

Day 4

1989 kcal● 212g protein (43%)● 111g fat (50%)● 20g carbs (4%)● 16g fiber (3%)

Desayuno

355 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 23g grasa

Revuelto de claras con espinacas

171 kcal

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa

Semillas de girasol

120 kcal

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal

Almuerzo

715 kcal, 74g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

Pechugas de pollo César

10 oz- 574 kcal

Cena

665 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa

Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s)- 518 kcal

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

Day 5

1999 kcal ● 172g protein (34%) ● 133g fat (60%) ● 16g carbs (3%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal

Almuerzo

715 kcal, 74g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal



Pechugas de pollo César
10 oz- 574 kcal

Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa
134 kcal

Cena

645 kcal, 56g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta
10 2/3 oz- 547 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Day 6

1968 kcal ● 145g protein (30%) ● 139g fat (64%) ● 17g carbs (3%) ● 16g fiber (3%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal

Almuerzo

650 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 50g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 450 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal

Aperitivos

285 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Moras
1 taza(s)- 70 kcal



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

Cena

645 kcal, 56g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta
10 2/3 oz- 547 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Day 7

1952 kcal ● 154g protein (32%) ● 133g fat (61%) ● 19g carbs (4%) ● 15g fiber (3%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal

Aperitivos

285 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Moras
1 taza(s)- 70 kcal



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

Almuerzo

650 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 50g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 450 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal

Cena

630 kcal, 65g proteína, 4g carbohidratos netos, 39g grasa



Pavo molido básico
10 onza- 469 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1/2 taza (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo César
5 cucharada (73g)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharadita (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 1/2 lbs (2490g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ pavo molido, crudo
10 oz (284g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (849g)
- ☐ cebolla
5/8 pequeña (44g)
- ☐ espinaca fresca
21 1/2 taza(s) (645g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente (8g)
- ☐ brócoli congelado
9 taza (819g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ limón y pimienta
1 3/4 cda (12g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ queso
6 oz (169g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ claras de huevo
8 grande (264g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
6 cda (85g)
- ☐ queso parmesano
5 cda (25g)
- ☐ queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
- ☐ mantequilla
3 cda (43g)
- ☐ mozzarella fresca
1 1/3 oz (38g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/2 lata (430g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ chicharrones
1 1/2 oz (43g)
- ☐ dip de cebolla francesa
6 cda (88g)

Productos de cerdo

- ☐ paleta de cerdo
1 1/3 lbs (604g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/4 taza (mL)

Salchichas y fiambres

☐ fiambres de jamón
4 rebanada (92g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Queso

1 1/2 onza(s) - 172 kcal ● 10g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

queso

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Revuelto de claras con espinacas

171 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- sal
- 1 pizca (0g)
- pimienta negra
- 1/4 cdita, molido (1g)
- claras de huevo
- 4 grande (132g)
- huevos
- 1 grande (50g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
- 3 cda (42g)
- espinaca fresca
- 3/4 taza(s) (23g)

Para las 2 comidas:

- sal
- 2 pizca (1g)
- pimienta negra
- 1/2 cdita, molido (1g)
- claras de huevo
- 8 grande (264g)
- huevos
- 2 grande (100g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
- 6 cda (85g)
- espinaca fresca
- 1 1/2 taza(s) (45g)

1. Bate los huevos, el requesón y los condimentos (incluye los que prefieras).
Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.
Vierte la mezcla de huevo y añade rápidamente las espinacas.
Revuelve los huevos y las espinacas juntos, removiendo con frecuencia hasta que los huevos estén opacos y cuajados.
Sirve.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Muffins de huevo con brócoli y cheddar

4 magdalena(s) - 386 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado, al vapor

2/3 taza (61g)

aceite de oliva

2/3 cdita (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

queso cheddar

1/3 taza, rallada (38g)

huevos

2 2/3 grande (133g)

Para las 3 comidas:

brócoli congelado, al vapor

2 taza (182g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

huevos

8 grande (400g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Unta los moldes para muffins con aceite de oliva o usa cápsulas.
3. Cuece al vapor el brócoli picado colocándolo mayormente cubierto en un recipiente en el microondas con unas cucharaditas de agua durante un par de minutos.
4. En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta y el brócoli.
5. Vierte la mezcla en los moldes para muffins y reparte el queso encima de forma uniforme.
6. Hornea durante unos 12-15 minutos hasta que estén hechos.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (373g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 2/3 lbs (747g)

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.

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pechuga de pollo marinada

14 onza(s) - 495 kcal ● 88g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 oz (392g)

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.

Tomates asados

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



Rinde 2 1/2 tomate(s)

tomates

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

aceite

2 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

4 cdita (mL)

brócoli congelado

4 taza (364g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta al gusto.

Pechugas de pollo César

10 oz - 574 kcal ● 68g protein ● 32g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano

2 1/2 cda (13g)

aderezo César

2 1/2 cucharada (37g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

5 cda (25g)

aderezo César

5 cucharada (73g)

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

1 1/4 lbs (567g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Alitas de pollo estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 450 kcal ● 38g protein ● 33g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Frank's Red Hot sauce

1 3/4 cucharada (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

2/3 lbs (303g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Frank's Red Hot sauce

1/4 taza (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/3 lbs (605g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 200 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

3 cda (43g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

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.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones
1/2 oz (14g)
dip de cebolla francesa
2 cda (29g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
1 1/2 oz (43g)
dip de cebolla francesa
6 cda (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s) - 216 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón
2 rebanada (46g)
queso
6 cucharada, rallada (42g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
4 rebanada (92g)
queso
3/4 taza, rallada (84g)

1. Coloca la loncha de jamón plana y espolvorea el queso de forma uniforme sobre la superficie.
2. Enróllala.
3. Microondas durante 30 segundos hasta que esté caliente y el queso comience a derretirse.
4. Sirve.
5. Nota: Para preparar porciones con antelación, completa los pasos 1 y 2 y envuelve cada rollito en plástico. Guarda en el frigorífico. Cuando vayas a comer, retira el plástico y cocina en el microondas.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s) - 518 kcal ● 89g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

7/8 cda (6g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 oz (392g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 3/4 cda (12g)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 3/4 lbs (784g)

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.

Espinacas salteadas sencillas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

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

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Carnitas en olla de cocción lenta

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g protein ● 37g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

paleta de cerdo
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:
paleta de cerdo
1 1/3 lbs (604g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Espinacas salteadas sencillas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pavo molido básico

10 onza - 469 kcal ● 56g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza

aceite
1 1/4 cdita (mL)
pavo molido, crudo
10 oz (284g)

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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)
albahaca fresca
2/3 cda, picado (2g)
vinagreta balsámica
2 cucharadita (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
1 1/3 oz (38g)

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