

Meal Plan - Menú semanal keto de 2900 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

2860 kcal ● 222g protein (31%) ● 205g fat (65%) ● 25g carbs (4%) ● 7g fiber (1%)

Desayuno

530 kcal, 35g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



Kale y huevos
378 kcal



Queso
1 1/3 onza(s)- 153 kcal

Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

965 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 65g grasa



Fideos de calabacín con queso
393 kcal



Pechugas de pollo César
10 oz- 574 kcal

Cena

1020 kcal, 83g proteína, 8g carbohidratos netos, 72g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
91 kcal



Alitas con ajo y parmesano
1 1/3 libra(s)- 928 kcal

Day 2

2860 kcal ● 222g protein (31%) ● 205g fat (65%) ● 25g carbs (4%) ● 7g fiber (1%)

Desayuno

530 kcal, 35g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



Kale y huevos
378 kcal



Queso
1 1/3 onza(s)- 153 kcal

Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

965 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 65g grasa



Fideos de calabacín con queso
393 kcal



Pechugas de pollo César
10 oz- 574 kcal

Cena

1020 kcal, 83g proteína, 8g carbohidratos netos, 72g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
91 kcal



Alitas con ajo y parmesano
1 1/3 libra(s)- 928 kcal

Day 3

2915 kcal ● 232g protein (32%) ● 198g fat (61%) ● 29g carbs (4%) ● 23g fiber (3%)

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino
333 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Aperitivos

390 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Tiras de pimiento con guacamole (keto)
75 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa
134 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Almuerzo

960 kcal, 142g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal



Pechuga de pollo marinada
22 onza(s)- 777 kcal

Cena

1010 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 88g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra
795 kcal



Nueces de macadamia
218 kcal

Day 4

2937 kcal ● 192g protein (26%) ● 217g fat (66%) ● 33g carbs (5%) ● 22g fiber (3%)

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada de huevo con aguacate y tocino
333 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Aperitivos

390 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Tiras de pimiento con guacamole (keto)
75 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa
134 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Almuerzo

980 kcal, 102g proteína, 13g carbohidratos netos, 57g grasa



Pollo al estilo ranch
16 onza(s)- 921 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

Cena

1010 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 88g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra
795 kcal



Nueces de macadamia
218 kcal

Day 5

2879 kcal214g protein (30%)195g fat (61%)33g carbs (5%)34g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 30g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
1 rebanada(s)- 164 kcal

Aperitivos

390 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Tiras de pimiento con guacamole (keto)
75 kcal



Chicharrones con dip de cebolla francesa
134 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Almuerzo

980 kcal, 73g proteína, 11g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada de atún con aguacate
764 kcal



Nueces de macadamia
218 kcal

Cena

1025 kcal, 91g proteína, 11g carbohidratos netos, 64g grasa



Tilapia con mantequilla y estragón
14 onza(s)- 478 kcal



Brócoli con mantequilla
2 3/4 taza(s)- 367 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal

Day 6

2900 kcal201g protein (28%)204g fat (63%)34g carbs (5%)31g fiber (4%)

Desayuno

480 kcal, 30g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
1 rebanada(s)- 164 kcal

Aperitivos

450 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Nueces
5/8 taza(s)- 437 kcal

Almuerzo

980 kcal, 73g proteína, 11g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada de atún con aguacate
764 kcal



Nueces de macadamia
218 kcal

Cena

985 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada César con pollo
876 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Day 7

2869 kcal ● 190g protein (26%) ● 212g fat (67%) ● 32g carbs (5%) ● 18g fiber (3%)

Desayuno

480 kcal, 30g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
1 rebanada(s)- 164 kcal

Aperitivos

450 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 41g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Nueces
5/8 taza(s)- 437 kcal

Almuerzo

950 kcal, 62g proteína, 10g carbohidratos netos, 71g grasa



Ensalada caprese
284 kcal



Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga
2 hamburguesa(s) (4 oz cada una)- 666 kcal

Cena

985 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada César con pollo
876 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
10 oz (287g)
- ☐ queso parmesano
1/4 lbs (100g)
- ☐ huevos
24 3/4 grande (1238g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ mantequilla
4 1/4 cda (61g)
- ☐ queso de cabra
1/2 lbs (198g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
6 oz (170g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo César
2/3 taza (162g)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
2/3 taza (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
4 1/2 mediana (882g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ ajo
7 diente(s) (21g)
- ☐ pimienta
1 1/2 grande (261g)
- ☐ cebolla
7/8 pequeña (61g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (257g)
- ☐ brócoli congelado
2 3/4 taza (250g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ lechuga romana
3/4 cabeza (482g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1 cucharadita (1g)
- ☐ estragón fresco
1 3/4 cdita, picado (1g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
6 1/2 oz (185g)
- ☐ chicharrones
1 1/2 oz (43g)
- ☐ dip de cebolla francesa
6 cda (88g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 paquete (155 g) (458g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)
- ☐ harina de almendra
1/4 taza(s) (28g)
- ☐ carne molida de res (20% grasa)
1/2 lbs (227g)

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
3/4 oz (22g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
4 oz (113g)
- ☐ almendras
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas
4 oz (113g)
- ☐ mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)
- ☐ nueces
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (486g)
- ☐ jugo de lima
3 1/2 cdita (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 3/4 lbs (2141g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
2 2/3 lbs (1210g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
11 2/3 rebanada(s) (117g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 1/2 lata (602g)
 - ☐ tilapia, cruda
14 oz (392g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
4 grande (200g)
aceite
2 cdita (mL)

sal
4 pizca (2g)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
8 grande (400g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Queso

1 1/3 onza(s) - 153 kcal ● 9g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

queso
1 1/3 oz (38g)

queso
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

333 kcal ● 19g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
huevos, hervido y enfriado	huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)	4 grande (200g)
aguacates	aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)	2/3 aguacate(s) (134g)
tocino	tocino
1 1/3 rebanada(s) (13g)	2 2/3 rebanada(s) (27g)
ajo en polvo	ajo en polvo
1/3 cdita (1g)	2/3 cdita (2g)
mezcla de hojas verdes	mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)	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)

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
almendras	almendras
4 cucharada, entera (36g)	1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal  25g protein  24g fat  1g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

huevos
12 grande (600g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

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 Para las 3 comidas:

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)

mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)
huevos
3/4 grande (38g)
sal
1/4 cdita (1g)
polvo de hornear
3/8 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
harina de almendra
1/4 taza(s) (28g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fideos de calabacín con queso

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



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

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

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

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Pechugas de pollo César

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



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

- 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)

- 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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



queso parmesano

1 cda (5g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

calabacín

1 mediana (196g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Pechuga de pollo marinada

22 onza(s) - 777 kcal ● 139g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 22 onza(s)

salsa para marinar

2/3 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

22 oz (616g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pollo al estilo ranch

16 onza(s) - 921 kcal ● 102g protein ● 52g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

mezcla para aderezo ranch

1/2 sobre (28 g) (14g)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

aderezo ranch

4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
cebolla, finamente picado	cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (31g)	7/8 pequeña (61g)
tomates	tomates
1/2 taza, picada (79g)	14 cucharada, picada (158g)
atún enlatado	atún enlatado
1 3/4 lata (301g)	3 1/2 lata (602g)
mezcla de hojas verdes	mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)	3 1/2 taza (105g)
pimienta negra	pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)	1/2 cucharadita (0g)
sal	sal
1/4 cucharadita (1g)	1/2 cucharadita (1g)
jugo de lima	jugo de lima
1 3/4 cdita (mL)	3 1/2 cdita (mL)
aguacates	aguacates
7/8 aguacate(s) (176g)	1 3/4 aguacate(s) (352g)

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 de macadamia

218 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
nueces de macadamia, peladas, tostadas	nueces de macadamia, peladas, tostadas
1 oz (28g)	2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada caprese

284 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



vinagreta balsámica

1 1/3 cda (mL)

albahaca fresca

1/3 taza de hojas enteras (8g)

tomates, cortado por la mitad

2/3 taza de tomates cherry (99g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

mozzarella fresca

2 oz (57g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga

2 hamburguesa(s) (4 oz cada una) - 666 kcal ● 46g protein ● 53g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 hamburguesa(s) (4 oz cada una)

tocino

2 rebanada(s) (20g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

carne molida de res (20% grasa)

1/2 lbs (227g)

1. Calienta una sartén a fuego medio y cocina el tocino hasta que esté hecho.
2. Mientras tanto, forma las carnes en hamburguesas y sazona todos los lados con sal/pimienta al gusto.
3. Retira el tocino cocido y coloca las hamburguesas en la sartén. Cocina por cada lado unos 4 minutos (o hasta que la temperatura interna alcance aproximadamente 160°F (70°C)).
4. Cuando las hamburguesas estén listas, colócalas sobre hojas de lechuga romana y añade el tocino encima.
5. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal  11g protein  22g fat  3g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:	
guacamole (comercial)	guacamole (comercial)
3 cda (46g)	6 cda (93g)
queso	queso
6 cucharada, rallada (42g)	3/4 taza, rallada (84g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal  7g protein  6g fat  2g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:	
queso en tiras	queso en tiras
1 barra (28g)	2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tiras de pimiento con guacamole (keto)

75 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

guacamole (comercial)	guacamole (comercial)
2 cucharada (31g)	6 cucharada (93g)
pimiento, en rodajas	pimiento, en rodajas
1/2 mediana (59g)	1 1/2 mediana (179g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.
Unta el guacamole sobre las tiras de pimiento o simplemente úsalas para mojar.

Chicharrones con dip de cebolla francesa

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



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

chicharrones	chicharrones
1/2 oz (14g)	1 1/2 oz (43g)
dip de cebolla francesa	dip de cebolla francesa
2 cda (29g)	6 cda (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

nueces de girasol	nueces de girasol
1 oz (28g)	3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(80g)

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Nueces

5/8 taza(s) - 437 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

nueces

1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

queso parmesano

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

calabacín

1/2 mediana (98g)

queso parmesano

1 cda (5g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

calabacín

1 mediana (196g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Alitas con ajo y parmesano

1 1/3 libra(s) - 928 kcal ● 81g protein ● 65g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

queso parmesano
2 2/3 cucharada (17g)
mantequilla
1/3 cda (5g)
ajo, cortado en cubitos
2 2/3 diente(s) (8g)
polvo de hornear
2/3 cda (10g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)

queso parmesano
1/3 taza (33g)
mantequilla
2/3 cda (9g)
ajo, cortado en cubitos
5 1/3 diente(s) (16g)
polvo de hornear
1 1/3 cda (20g)
alitas de pollo, con piel, crudas
2 2/3 lbs (1210g)

1. Hay dos versiones de esta receta. Una es muy rápida/fácil, pero la piel no queda muy crujiente. La otra tarda un poco más, pero la piel queda súper crujiente y requiere levadura en polvo.
 2. VERSIÓN RÁPIDA
 3. Calienta una sartén grande a fuego alto. Añade las alitas y séllalas por cada lado, un par de minutos por lado.
 4. Reduce el fuego a bajo y tapa, removiendo ocasionalmente. Cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas.
 5. Añade la mantequilla, el ajo y el parmesano (en la versión rápida no se usa levadura en polvo). Cubre bien las alitas.
 6. Sirve.
 7. VERSIÓN PIEL CRUJIENTE
 8. Precalienta el horno a 250°F (120°C).
 9. Seca las alitas con papel de cocina.
 10. Coloca las alitas y la levadura en polvo en una bolsa de plástico y agita para cubrirlas.
 11. Coloca las alitas en una bandeja ligeramente engrasada y hornea durante 30 minutos.
 12. Cuando termine el tiempo, sube la temperatura a 425°F (220°C) y hornea 30-40 minutos adicionales.
 13. Cuando estén listas, derrite la mantequilla y viértela sobre las alitas; añade el ajo y el parmesano. Mezcla hasta que las alitas estén completamente cubiertas.
 14. Sirve.
-

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal 41g protein 67g fat 5g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
nueces de girasol	nueces de girasol
3 1/2 cdita (14g)	7 cdita (28g)
tocino	tocino
3 1/2 rebanada(s) (35g)	7 rebanada(s) (70g)
aceite de oliva	aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)	7 cdita (mL)
queso de cabra	queso de cabra
1/4 lbs (99g)	1/2 lbs (198g)
mezcla de hojas verdes	mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)	7 taza (210g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

Nueces de macadamia

218 kcal 2g protein 22g fat 1g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
nueces de macadamia, peladas, tostadas	nueces de macadamia, peladas, tostadas
1 oz (28g)	2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia con mantequilla y estragón

14 onza(s) - 478 kcal ● 79g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

ajo, picado fino

1 3/4 diente (5g)

mantequilla

7/8 cda (12g)

estragón fresco

1 3/4 cdita, picado (1g)

tilapia, cruda

14 oz (392g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. En un bol pequeño, calienta la mantequilla en el microondas unos segundos hasta que se derrita. Incorpora el ajo, el estragón y una pizca de sal.
3. Coloca los filetes de tilapia en la bandeja preparada y reparte la salsa con mantequilla sobre cada filete.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté opaca y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirve.

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

mantequilla

2 3/4 cda (39g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

2 3/4 taza (250g)

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.

Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



queso parmesano

1 cda (5g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

calabacín

1 mediana (196g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada César con pollo

876 kcal 84g protein 52g fat 12g carbs 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 1 1/2 pieza (255g)
- queso mozzarella, rallado
- 3 oz (85g)
- aderezo César
- 3 cucharada (44g)
- pimienta negra
- 1 pizca (0g)
- sal
- 1 pizca (0g)
- queso parmesano
- 1 1/2 cucharada (9g)
- lechuga romana
- 3/8 cabeza (235g)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 3 pieza (510g)
- queso mozzarella, rallado
- 6 oz (170g)
- aderezo César
- 6 cucharada (88g)
- pimienta negra
- 1/4 cucharadita (0g)
- sal
- 1/4 cucharadita (1g)
- queso parmesano
- 3 cucharada (19g)
- lechuga romana
- 3/4 cabeza (470g)

1. Corte el pollo en trozos del tamaño de un bocado y cocínelo a su gusto.
2. Lave las hojas de lechuga, colóquelas sobre toallas de papel y séquelas dando golpecitos.
3. Corte la lechuga en tiras de 1 pulgada y colóquela en un bol grande para mezclar.
4. Agregue el pollo y el queso mozzarella y mezcle.
5. Espolvoree queso parmesano, sal y pimienta sobre la lechuga y vuelva a mezclar.
6. Añada el aderezo a cada porción al servir para que no se empapen.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal 4g protein 9g fat 2g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- almendras
- 2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

- almendras
- 4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.