

Meal Plan - Menú semanal keto de 3200 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3166 kcal ● 235g protein (30%) ● 222g fat (63%) ● 34g carbs (4%) ● 24g fiber (3%)

Desayuno

550 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Nueces
1/3 taza(s)- 233 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 94g grasa



Tacos de queso y guacamole
3 taco(s)- 525 kcal



Queso
1 1/2 onza(s)- 172 kcal



Mezcla de frutos secos
1/2 taza(s)- 435 kcal

Cena

1100 kcal, 138g proteína, 10g carbohidratos netos, 55g grasa



Habitas con mantequilla
110 kcal



Rosbif
989 kcal

Day 2

3166 kcal ● 235g protein (30%) ● 222g fat (63%) ● 34g carbs (4%) ● 24g fiber (3%)

Desayuno

550 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Nueces
1/3 taza(s)- 233 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 94g grasa



Tacos de queso y guacamole
3 taco(s)- 525 kcal



Queso
1 1/2 onza(s)- 172 kcal



Mezcla de frutos secos
1/2 taza(s)- 435 kcal

Cena

1100 kcal, 138g proteína, 10g carbohidratos netos, 55g grasa



Habitas con mantequilla
110 kcal



Rosbif
989 kcal

Day 3

3181 kcal ● 296g protein (37%) ● 199g fat (56%) ● 27g carbs (3%) ● 25g fiber (3%)

Desayuno

545 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



Wrap de huevo con jamón y queso
2 wrap(s)- 380 kcal



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

Aperitivos

445 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 158g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



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



Champiñones salteados
8 oz champiñones- 191 kcal

Cena

1050 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 72g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 4

3181 kcal ● 296g protein (37%) ● 199g fat (56%) ● 27g carbs (3%) ● 25g fiber (3%)

Desayuno

545 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



Wrap de huevo con jamón y queso
2 wrap(s)- 380 kcal



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

Aperitivos

445 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 158g proteína, 5g carbohidratos netos, 54g grasa



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



Champiñones salteados
8 oz champiñones- 191 kcal

Cena

1050 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 72g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 5

3197 kcal● 324g protein (41%)● 192g fat (54%)● 26g carbs (3%)● 15g fiber (2%)

Desayuno

545 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 40g grasa



Wrap de huevo con jamón y queso
2 wrap(s)- 380 kcal



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

Aperitivos

445 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Rollitos de jamón con queso
3 rollito(s)- 324 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 98g proteína, 11g carbohidratos netos, 73g grasa



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal



Espinacas salteadas sencillas
299 kcal



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal

Cena

1075 kcal, 155g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal

Day 6

3128 kcal● 302g protein (39%)● 189g fat (55%)● 31g carbs (4%)● 21g fiber (3%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Col rizada salteada
151 kcal



Tortilla estilo suroeste con tocino
382 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos rellenos de aguacate
3 huevo(s)- 386 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 98g proteína, 11g carbohidratos netos, 73g grasa



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal



Espinacas salteadas sencillas
299 kcal



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal

Cena

1075 kcal, 155g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal

Day 7

3163 kcal ● 294g protein (37%) ● 196g fat (56%) ● 37g carbs (5%) ● 19g fiber (2%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Col rizada salteada
151 kcal



Tortilla estilo suroeste con tocino
382 kcal

Aperitivos

385 kcal, 21g proteína, 3g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos rellenos de aguacate
3 huevo(s)- 386 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 156g proteína, 9g carbohidratos netos, 46g grasa



Fideos de calabacín al ajo
204 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal

Cena

1150 kcal, 88g proteína, 16g carbohidratos netos, 80g grasa



Fideos de calabacín con tocino
244 kcal



Bistec con salsa de chalota
12 oz bistec- 907 kcal



Otro

- ☐ guacamole (comercial)
12 cda (185g)
- ☐ harina de almendra
1/4 taza(s) (28g)
- ☐ condimento italiano
1/2 envase (21 g) (11g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
1 1/2 taza, rallada (170g)
- ☐ queso
2/3 lbs (316g)
- ☐ huevos
38 grande (1904g)
- ☐ mantequilla
1/6 barra (20g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
1 taza (134g)
- ☐ nueces
2/3 taza, sin cáscara (67g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)
- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
7 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- ☐ jugo de lima
5 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (3g)
- ☐ sal
11 3/4 g (12g)

Productos de res

- ☐ asado de punta de pierna
1 1/2 asado (1137g)
- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (340g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
15 rebanada (345g)

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
3/8 cdita (2g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
7 1/2 lbs (3377g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
5 1/2 rebanada(s) (156g)
- ☐ tocino
5 1/3 rebanada(s) (53g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)

- ☐ limón y pimienta
1 1/2 cda (10g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
 - ☐ champiñones
1 lbs (454g)
 - ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (79g)
 - ☐ pimienta
3 grande (517g)
 - ☐ calabacín
4 mediana (784g)
 - ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
 - ☐ espinaca fresca
24 taza(s) (720g)
 - ☐ tomates
1 pinta, tomates cherry (298g)
 - ☐ kale (col rizada)
5 taza, picada (200g)
 - ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
 - ☐ chalotas
3/4 chalota (85g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

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



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
aceite
2 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.

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

Para las 2 comidas:

nueces
2/3 taza, sin cáscara (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Wrap de huevo con jamón y queso

2 wrap(s) - 380 kcal ● 36g protein ● 25g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

fiambres de jamón, picado

2 rebanada (46g)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

huevos

4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

fiambres de jamón, picado

6 rebanada (138g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

huevos

12 grande (600g)

1. Casca los huevos y separa las claras y las yemas en boles distintos.
2. Mezcla ligeramente las claras con un tenedor y viértelas en una sartén pequeña antiadherente y engrasada a fuego bajo, asegurándote de que la mezcla cubra el fondo formando un círculo.
3. Mientras se cocinan las claras, mezcla el jamón, el queso y sal/pimienta al gusto en el bol de las yemas. Mezcla bien.
4. Cuando la clara esté algo firme, dale la vuelta y termina de cocinar el otro lado.
5. Retira la "tortilla" de clara y vierte la mezcla de yema en la sartén. Cocina hasta que esté hecha.
6. Mientras la "tortilla" de clara aún esté tibia, úsala como tortilla y añade la mezcla de yema.
7. Enróllalo y sirve.
8. Para conservar: puedes hacerlos en lote envolviéndolos en plástico y guardándolos en la nevera. Recalienta suavemente en el microondas cuando vayas a comer.

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 3 comidas:

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Tortilla estilo suroeste con tocino

382 kcal ● 26g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos

2 2/3 grande (133g)

cebolla

1 1/3 cda picada (13g)

pimiento

4 cucharadita, en cubos (12g)

aceite de oliva

1 1/3 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

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

Para las 2 comidas:

huevos

5 1/3 grande (267g)

cebolla

2 2/3 cda picada (27g)

pimiento

2 2/3 cucharada, en cubos (25g)

aceite de oliva

2 2/3 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

5 1/3 rebanada(s) (53g)

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 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 pimiento, la cebolla y el tocino 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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tacos de queso y guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protein ● 43g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso cheddar

3/4 taza, rallada (85g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

12 cda (185g)

queso cheddar

1 1/2 taza, rallada (170g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

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.

Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 435 kcal ● 13g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frutos secos mixtos

1/2 taza (67g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

1 taza (134g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

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



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1344g)

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.

Champiñones salteados

8 oz champiñones - 191 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas
1 lbs (454g)
aceite
2 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.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal 22g protein 23g fat 5g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
calabacín
1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
calabacín
2 mediana (392g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Espinacas salteadas sencillas

299 kcal 11g protein 22g fat 7g carbs 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
3 diente (9g)
espinaca fresca
24 taza(s) (720g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)

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 básicos

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Fideos de calabacín al ajo

204 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



calabacín

1 1/4 mediana (245g)

ajo, finamente picado

5/8 diente (2g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

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 el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 24 onza(s)

limón y pimienta

1 1/2 cda (10g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

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.
-

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

huevos

3 grande (150g)

huevos

6 grande (300g)

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.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
 2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
 3. Sirve y come.
-

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.

Rollitos de jamón con queso

3 rollito(s) - 324 kcal ● 26g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

fiambres de jamón
3 rebanada (69g)
queso
1/2 taza, rallada (63g)

Para las 3 comidas:

fiambres de jamón
9 rebanada (207g)
queso
1 2/3 taza, rallada (189g)

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.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Huevos rellenos de aguacate

3 huevo(s) - 386 kcal  21g protein  29g fat  3g carbs  7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

huevos

6 grande (300g)

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, refréscalos en agua fría y péralos.
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

Habitas con mantequilla

110 kcal  5g protein  4g fat  10g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 cdita (5g)

habas de Lima, congeladas

1/4 paquete (285 g) (71g)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

2 cdita (9g)

habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Rosbif

989 kcal  133g protein  51g fat  0g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
asado de punta de pierna
3/4 asado (569g)

aceite
1 1/2 cda (mL)
asado de punta de pierna
1 1/2 asado (1137g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nUnta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).\r\nCorta en lonchas y sirve.

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

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

pacanas
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (2g)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
condimento italiano
1/2 cda (5g)
tomates
1 pinta, tomates cherry (298g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Pechuga de pollo con balsámico

24 oz - 947 kcal ● 153g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
aceite
6 cdita (mL)
vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1361g)

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

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



tocino crudo

1 1/2 rebanada(s) (43g)

calabacín

3/4 mediana (147g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Bistec con salsa de chalota

12 oz bistec - 907 kcal ● 71g protein ● 63g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 12 oz bistec

aceite

3/4 cda (mL)

mantequilla

3/4 cda (11g)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

chalotas, picado

3/4 chalota (85g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

3/4 lbs (340g)

1. Sazona el bistec por todos sus lados con sal y pimienta.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el bistec y cocina al punto deseado, 4-8 minutos por cada lado. Retira el bistec y deja reposar.
3. Baja el fuego a medio y añade el resto del aceite y las chalotas a la sartén. Remueve y cocina unos 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpora el caldo de verduras y cocina unos 2-4 minutos hasta que el caldo se reduzca aproximadamente a la mitad. Apaga el fuego y añade la mantequilla con una pizca de sal/pimienta. Remueve hasta que la mantequilla se derrita por completo.
4. Vierte la salsa de chalota sobre el bistec y sirve.