

# Meal Plan - Menú semanal keto de 3300 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

3256 kcal ● 288g protein (35%) ● 206g fat (57%) ● 40g carbs (5%) ● 23g fiber (3%)

### Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 48g grasa



**Tocino**

7 rebanada(s)- 354 kcal



**Nueces**

1/3 taza(s)- 219 kcal

### Aperitivos

405 kcal, 19g proteína, 5g carbohidratos netos, 32g grasa



**Semillas de girasol**

406 kcal

### Almuerzo

1140 kcal, 110g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



**Nueces de macadamia**

326 kcal



**Ensalada básica de pollo y espinacas**

812 kcal

### Cena

1140 kcal, 130g proteína, 20g carbohidratos netos, 57g grasa



**Ensalada de col (coleslaw)**

366 kcal



**Pechuga de pollo picante con ajo y lima**

20 onza(s)- 775 kcal

## Day 2

3300 kcal ● 243g protein (30%) ● 229g fat (62%) ● 35g carbs (4%) ● 32g fiber (4%)

### Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 48g grasa



**Tocino**

7 rebanada(s)- 354 kcal



**Nueces**

1/3 taza(s)- 219 kcal

### Aperitivos

405 kcal, 19g proteína, 5g carbohidratos netos, 32g grasa



**Semillas de girasol**

406 kcal

### Almuerzo

1140 kcal, 110g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



**Nueces de macadamia**

326 kcal



**Ensalada básica de pollo y espinacas**

812 kcal

### Cena

1185 kcal, 85g proteína, 15g carbohidratos netos, 79g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**

528 kcal



**Pavo molido básico**

14 onza- 657 kcal

## Day 3

3299 kcal ● 247g protein (30%) ● 240g fat (65%) ● 22g carbs (3%) ● 16g fiber (2%)

### Desayuno

555 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



**Huevos cocidos**  
4 huevo(s)- 277 kcal



**Tostada de aguacate con tocino**  
2 rebanada(s)- 276 kcal

### Aperitivos

405 kcal, 19g proteína, 5g carbohidratos netos, 32g grasa



**Semillas de girasol**  
406 kcal

### Almuerzo

1195 kcal, 92g proteína, 6g carbohidratos netos, 88g grasa



**Pollo frito bajo en carbohidratos**  
16 onza(s)- 936 kcal



**Ensalada de col (coleslaw)**  
98 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
163 kcal

### Cena

1145 kcal, 102g proteína, 7g carbohidratos netos, 78g grasa



**Pollo relleno de pimiento asado**  
16 oz- 1143 kcal

## Day 4

3260 kcal ● 216g protein (27%) ● 231g fat (64%) ● 36g carbs (4%) ● 43g fiber (5%)

### Desayuno

555 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



**Huevos cocidos**  
4 huevo(s)- 277 kcal



**Tostada de aguacate con tocino**  
2 rebanada(s)- 276 kcal

### Aperitivos

385 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



**Chicharrones con salsa**  
217 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal

### Almuerzo

1195 kcal, 92g proteína, 6g carbohidratos netos, 88g grasa



**Pollo frito bajo en carbohidratos**  
16 onza(s)- 936 kcal



**Ensalada de col (coleslaw)**  
98 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
163 kcal

### Cena

1125 kcal, 62g proteína, 20g carbohidratos netos, 76g grasa



**Nueces de macadamia**  
544 kcal



**Frambuesas**  
2 taza(s)- 144 kcal



**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**  
2 wrap(s)- 439 kcal

## Day 5

3324 kcal ● 315g protein (38%) ● 205g fat (56%) ● 32g carbs (4%) ● 22g fiber (3%)

### Desayuno

555 kcal, 34g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



**Huevos cocidos**  
4 huevo(s)- 277 kcal



**Tostada de aguacate con tocino**  
2 rebanada(s)- 276 kcal

### Aperitivos

385 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



**Chicharrones con salsa**  
217 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal

### Almuerzo

1180 kcal, 189g proteína, 12g carbohidratos netos, 41g grasa



**Pechuga de pollo marinada**  
29 1/3 onza(s)- 1036 kcal



**Zoodles básicos**  
1 calabacín- 145 kcal

### Cena

1205 kcal, 64g proteína, 11g carbohidratos netos, 98g grasa



**Nueces de macadamia**  
435 kcal



**Ensalada de pollo rostizado y tomate**  
771 kcal

## Day 6

3282 kcal ● 284g protein (35%) ● 215g fat (59%) ● 29g carbs (4%) ● 23g fiber (3%)

### Desayuno

645 kcal, 31g proteína, 4g carbohidratos netos, 52g grasa



**Huevo dentro de una berenjena**  
481 kcal



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

### Aperitivos

445 kcal, 33g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



**Chicharrones**  
1 1/2 onza(s)- 224 kcal



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

### Almuerzo

1100 kcal, 122g proteína, 8g carbohidratos netos, 63g grasa



**Tilapia frita en sartén**  
15 onza(s)- 558 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
542 kcal

### Cena

1090 kcal, 99g proteína, 14g carbohidratos netos, 69g grasa



**Ensalada de col (coleslaw)**  
195 kcal



**Pollo Caprese**  
12 onza(s)- 895 kcal

Day 7

3282 kcal ● 284g protein (35%) ● 215g fat (59%) ● 29g carbs (4%) ● 23g fiber (3%)

Desayuno

645 kcal, 31g proteína, 4g carbohidratos netos, 52g grasa



Huevo dentro de una berenjena  
481 kcal



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

Aperitivos

445 kcal, 33g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



Chicharrones  
1 1/2 onza(s)- 224 kcal



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

Almuerzo

1100 kcal, 122g proteína, 8g carbohidratos netos, 63g grasa



Tilapia frita en sartén  
15 onza(s)- 558 kcal



Fideos de calabacín con tocino  
542 kcal

Cena

1090 kcal, 99g proteína, 14g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada de col (coleslaw)  
195 kcal



Pollo Caprese  
12 onza(s)- 895 kcal

---

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas  
1/2 lbs (213g)
- ☐ nueces  
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ nueces de girasol  
6 3/4 oz (191g)
- ☐ almendras  
14 cucharada, entera (125g)
- ☐ mantequilla de almendra  
1/2 cda (8g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
7 lbs (3187g)
- ☐ pavo molido, crudo  
14 oz (397g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel  
1 lbs (454g)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
8 cda (mL)
- ☐ aceite  
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
11 1/4 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar  
1 taza (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca  
10 2/3 taza(s) (320g)
- ☐ ajo  
2 diente (6g)
- ☐ tomates  
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (453g)
- ☐ cebolla  
2 1/4 cucharada, picada (34g)
- ☐ calabacín  
3 1/2 grande (1172g)
- ☐ lechuga romana  
2 hoja exterior (56g)
- ☐ pepino  
3/8 pepino (21 cm) (113g)
- ☐ berenjena  
8 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (480g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de lima  
4 3/4 cda (mL)
- ☐ aguacates  
3 aguacate(s) (595g)
- ☐ frambuesas  
2 taza (246g)

## Otro

- ☐ mezcla para coleslaw  
2 paquete (400 g) (774g)
- ☐ chicharrones  
6 1/2 oz (184g)
- ☐ muslos de pollo con piel  
2 lbs (907g)
- ☐ pimientos rojos asados  
1 1/3 pepper(s) (93g)
- ☐ pollo rostizado, cocido  
1/2 lbs (255g)
- ☐ harina de almendra  
1/6 taza(s) (18g)
- ☐ condimento italiano  
1 1/2 cdita (5g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
20 1/2 grande (1025g)
- ☐ mozzarella fresca  
6 oz (170g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
2 cda (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)  
10 cda (180g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce  
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ salsa pesto  
6 cda (96g)

## Productos horneados

- ☐ polvo de hornear  
1/4 cdita (1g)

## Productos de pescado y mariscos

## Productos de cerdo

- ☐ tocino  
20 rebanada(s) (200g)
- ☐ tocino crudo  
8 2/3 rebanada(s) (246g)

- ☐ tilapia, cruda  
30 oz (840g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
3 3/4 cdita (22g)
  - ☐ comino molido  
1 cdita (2g)
  - ☐ ajo en polvo  
2 1/4 cdita (7g)
  - ☐ tomillo, seco  
1/4 cdita, molido (0g)
  - ☐ pimentón (paprika)  
3/4 cdita (2g)
  - ☐ ají cayena  
1/4 cdita (0g)
  - ☐ pimienta negra  
2 cdita, molido (5g)
  - ☐ condimento cajún  
1 1/3 cdita (3g)
  - ☐ albahaca fresca  
6 cda, picado (16g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tocino

7 rebanada(s) - 354 kcal ● 25g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tocino

7 rebanada(s) (70g)

Para las 2 comidas:

#### tocino

14 rebanada(s) (140g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

#### nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Huevos cocidos

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **huevos**

4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

#### **huevos**

12 grande (600g)

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.

### Tostada de aguacate con tocino

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

#### **tocino**

2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

#### **aguacates**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

#### **tocino**

6 rebanada(s) (60g)

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

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Huevo dentro de una berenjena

481 kcal ● 26g protein ● 37g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **huevos**

4 grande (200g)

#### **aceite**

4 cedita (mL)

#### **berenjena**

4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(240g)

Para las 2 comidas:

#### **huevos**

8 grande (400g)

#### **aceite**

8 cedita (mL)

#### **berenjena**

8 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(480g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

### 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 cedita (0g)

#### **polvo de hornear**

1/8 cedita (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 cedita (1g)

#### **polvo de hornear**

1/4 cedita (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.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Nueces de macadamia

326 kcal ● 3g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de macadamia, peladas,  
tostadas**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, peladas,  
tostadas**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal ● 107g protein ● 37g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pechuga de pollo sin piel ni  
hueso, cruda, picado y cocido**  
16 oz (454g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
2 2/3 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
5 1/3 taza(s) (160g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni  
hueso, cruda, picado y cocido**  
2 lbs (907g)  
**aderezo para ensaladas**  
8 cda (mL)  
**aceite**  
5 1/3 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
10 2/3 taza(s) (320g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### chicharrones, machacado

1/2 oz (14g)

#### muslos de pollo con piel

16 oz (454g)

#### condimento cajún

2/3 cdita (1g)

#### salsa picante

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

#### chicharrones, machacado

1 oz (28g)

#### muslos de pollo con piel

32 oz (907g)

#### condimento cajún

1 1/3 cdita (3g)

#### salsa picante

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

### Ensalada de col (coleslaw)

98 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### comino molido

1/8 cdita (0g)

#### ajo, picado

1/6 diente (1g)

#### jugo de limón

5/8 cda (mL)

#### aceite de oliva

5/8 cda (mL)

#### mezcla para coleslaw

1/6 paquete (400 g) (79g)

Para las 2 comidas:

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### comino molido

1/6 cdita (0g)

#### ajo, picado

3/8 diente (1g)

#### jugo de limón

1 1/3 cda (mL)

#### aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

#### mezcla para coleslaw

3/8 paquete (400 g) (159g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

### Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tocino crudo**  
1 rebanada(s) (28g)  
**calabacín**  
1/2 mediana (98g)

Para las 2 comidas:

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

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.

---

### Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

---

#### Pechuga de pollo marinada

29 1/3 onza(s) - 1036 kcal ● 185g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

**salsa para marinar**

1 taza (mL)

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

29 1/3 oz (821g)

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.

---

## Zoodles básicos

1 calabacín - 145 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 calabacín

**aceite**

2 cdita (mL)

**calabacín**

1 grande (323g)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad.  
Reserva.  
Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Tilapia frita en sartén

15 onza(s) - 558 kcal ● 85g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tilapia, cruda**

15 oz (420g)

**sal**

5/8 cdita (4g)

**pimienta negra**

5/8 cdita, molido (1g)

**aceite de oliva**

1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**tilapia, cruda**

30 oz (840g)

**sal**

1 1/4 cdita (8g)

**pimienta negra**

1 1/4 cdita, molido (3g)

**aceite de oliva**

2 1/2 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.

### Fideos de calabacín con tocino

542 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tocino crudo**  
3 1/3 rebanada(s) (94g)  
**calabacín**  
1 2/3 mediana (327g)

Para las 2 comidas:  
**tocino crudo**  
6 2/3 rebanada(s) (189g)  
**calabacín**  
3 1/3 mediana (653g)

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.

### Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

**Semillas de girasol**  
406 kcal ● 19g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
2 1/4 oz (64g)

Para las 3 comidas:  
**nueces de girasol**  
6 3/4 oz (191g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chicharrones con salsa

217 kcal ● 23g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chicharrones**  
1 1/4 oz (35g)  
**salsa (salsa para  
tacos/guacamole)**  
5 cda (90g)

Para las 2 comidas:

**chicharrones**  
2 1/2 oz (71g)  
**salsa (salsa para  
tacos/guacamole)**  
10 cda (180g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chicharrones

1 1/2 onza(s) - 224 kcal ● 26g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chicharrones**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**chicharrones**  
3 oz (85g)

- 1. Disfruta.

Almendras tostadas

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Ensalada de col (coleslaw)

366 kcal ● 2g protein ● 31g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**comino molido**  
3/8 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente (2g)  
**jugo de limón**  
2 1/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
3/4 paquete (400 g) (298g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

### Pechuga de pollo picante con ajo y lima

20 onza(s) - 775 kcal ● 127g protein ● 26g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 20 onza(s)

**aceite de oliva**

5/6 cda (mL)

**ajo en polvo**

1 2/3 cdita (5g)

**jugo de lima**

2 1/2 cda (mL)

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

1 1/4 lbs (560g)

**tomillo, seco**

1/6 cdita, molido (0g)

**pimentón (paprika)**

1/8 cdita (0g)

**ají cayena**

1/6 cdita (0g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**sal**

5/8 cdita (4g)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal ● 7g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 18g fiber



**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**ajo en polvo**

1/2 cdita (2g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**tomates, en cubos**

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (138g)

**aguacates, en cubos**

1 aguacate(s) (226g)

**jugo de lima**

2 1/4 cda (mL)

**cebolla**

2 1/4 cucharada, picada (34g)

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

### Pavo molido básico

14 onza - 657 kcal ● 78g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza

**aceite**

1 3/4 cdita (mL)

**pavo molido, crudo**

14 oz (397g)

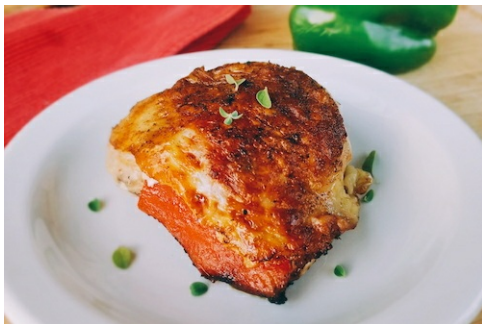
1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

### Pollo relleno de pimiento asado

16 oz - 1143 kcal ● 102g protein ● 78g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 16 oz

**pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas**

1 1/3 pepper(s) (93g)

**aceite**

2/3 cda (mL)

**pimentón (paprika)**

2/3 cdita (2g)

**muslos de pollo sin hueso, con piel**

16 oz (454g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
  2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
  3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido.
- Sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

---

### Nueces de macadamia

544 kcal ● 6g protein ● 54g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



#### nueces de macadamia, peladas, tostadas

2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 taza(s)

#### frambuesas

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

**tomates, cortado por la mitad**

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

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

1/2 lbs (227g)

**aceite**

1/3 cda (mL)

**lechuga romana**

2 hoja exterior (56g)

**Frank's Red Hot sauce**

2 2/3 cucharada (mL)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**aguacates, picado**

1/3 aguacate(s) (67g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

### Nueces de macadamia

435 kcal ● 4g protein ● 43g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



**nueces de macadamia, peladas, tostadas**

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo rostizado y tomate

771 kcal ● 59g protein ● 55g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**tomates, cortado en gajos**

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

**jugo de limón**

1 1/2 cdita (mL)

**aceite de oliva**

1 1/2 cda (mL)

**pepino, en rodajas**

3/8 pepino (21 cm) (113g)

**pollo rostizado, cocido**

1/2 lbs (255g)

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

## Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de col (coleslaw)

195 kcal ● 1g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/6 cdita (0g)  
**ajo, picado**  
3/8 diente (1g)  
**jugo de limón**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
3/8 paquete (400 g) (159g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**comino molido**  
3/8 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
5/6 diente (2g)  
**jugo de limón**  
2 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
5/6 paquete (400 g) (318g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

### Pollo Caprese

12 onza(s) - 895 kcal ● 97g protein ● 52g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, cortado en cuartos**  
4 1/2 tomates cherry (77g)  
**mozzarella fresca, en rodajas**  
3 oz (85g)  
**condimento italiano**  
3/4 cdita (3g)  
**salsa pesto**  
3 cda (48g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**albahaca fresca**  
3 cda, picado (8g)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

**tomates, cortado en cuartos**  
9 tomates cherry (153g)  
**mozzarella fresca, en rodajas**  
6 oz (170g)  
**condimento italiano**  
1 1/2 cdita (5g)  
**salsa pesto**  
6 cda (96g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**albahaca fresca**  
6 cda, picado (16g)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

