

# Meal Plan - Menú semanal keto de 3400 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

3405 kcal ● 269g protein (32%) ● 235g fat (62%) ● 38g carbs (5%) ● 15g fiber (2%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal



**Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra**

2 rebanada(s)- 329 kcal

### Aperitivos

490 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 47g grasa



**Bomba keto de mantequilla de almendra**

3 bomba(s)- 317 kcal



**Nueces**

1/4 taza(s)- 175 kcal

### Almuerzo

1210 kcal, 114g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



**Judías verdes con mantequilla**

293 kcal



**Pechugas de pollo César**

16 oz- 918 kcal

### Cena

1165 kcal, 118g proteína, 14g carbohidratos netos, 70g grasa



**Fideos de calabacín con tocino**

244 kcal



**Pollo al estilo ranch**

16 onza(s)- 921 kcal

## Day 2

3412 kcal ● 307g protein (36%) ● 223g fat (59%) ● 29g carbs (3%) ● 16g fiber (2%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal



**Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra**

2 rebanada(s)- 329 kcal

### Aperitivos

490 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 47g grasa



**Bomba keto de mantequilla de almendra**

3 bomba(s)- 317 kcal



**Nueces**

1/4 taza(s)- 175 kcal

### Almuerzo

1210 kcal, 114g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



**Judías verdes con mantequilla**

293 kcal



**Pechugas de pollo César**

16 oz- 918 kcal

### Cena

1170 kcal, 157g proteína, 5g carbohidratos netos, 58g grasa



**Pechuga de pollo básica**

21 1/3 onza(s)- 847 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**

325 kcal

## Day 3

3317 kcal ● 261g protein (32%) ● 233g fat (63%) ● 31g carbs (4%) ● 15g fiber (2%)

### Desayuno

535 kcal, 28g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



#### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s)- 329 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal



#### Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

### Almuerzo

1190 kcal, 50g proteína, 14g carbohidratos netos, 100g grasa



#### Filete con pimienta

8 onza(s)- 704 kcal



#### Fideos de calabacín con parmesano

484 kcal

### Cena

1170 kcal, 157g proteína, 5g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal



#### Fideos de calabacín con tocino

325 kcal

## Day 4

3369 kcal ● 334g protein (40%) ● 206g fat (55%) ● 33g carbs (4%) ● 11g fiber (1%)

### Desayuno

575 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



#### Tortilla con tocino

560 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal



#### Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

### Almuerzo

1165 kcal, 186g proteína, 10g carbohidratos netos, 41g grasa



#### Pechuga de pollo marinada

29 1/3 onza(s)- 1036 kcal



#### Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal

### Cena

1210 kcal, 82g proteína, 12g carbohidratos netos, 91g grasa



#### Ensalada de pollo rostizado y tomate

1028 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

## Day 5

3350 kcal ● 328g protein (39%) ● 205g fat (55%) ● 34g carbs (4%) ● 15g fiber (2%)

### Desayuno

575 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



#### Tortilla con tocino

560 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal



#### Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

### Almuerzo

1145 kcal, 180g proteína, 11g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

28 onza(s)- 1036 kcal

### Cena

1210 kcal, 82g proteína, 12g carbohidratos netos, 91g grasa



#### Ensalada de pollo rostizado y tomate

1028 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

## Day 6

3382 kcal ● 269g protein (32%) ● 233g fat (62%) ● 28g carbs (3%) ● 23g fiber (3%)

### Desayuno

540 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Cacahuets tostados

1/3 taza(s)- 288 kcal



#### Tocino

5 rebanada(s)- 253 kcal

### Aperitivos

465 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Chicharrones con dip de cebolla francesa

356 kcal



#### Nueces de macadamia

109 kcal

### Almuerzo

1180 kcal, 112g proteína, 12g carbohidratos netos, 72g grasa



#### Ensalada básica de pollo y espinacas

812 kcal



#### Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal

### Cena

1200 kcal, 103g proteína, 4g carbohidratos netos, 81g grasa



#### Coliflor con espinacas

3 1/2 taza(s)- 249 kcal



#### Filete clásico

16 onza(s) de filete- 950 kcal

# Day 7

3382 kcal ● 269g protein (32%) ● 233g fat (62%) ● 28g carbs (3%) ● 23g fiber (3%)

## Desayuno

540 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 43g grasa



**Cacahuets tostados**  
1/3 taza(s)- 288 kcal



**Tocino**  
5 rebanada(s)- 253 kcal

## Aperitivos

465 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 37g grasa



**Chicharrones con dip de cebolla francesa**  
356 kcal



**Nueces de macadamia**  
109 kcal

## Almuerzo

1180 kcal, 112g proteína, 12g carbohidratos netos, 72g grasa



**Ensalada básica de pollo y espinacas**  
812 kcal



**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal

## Cena

1200 kcal, 103g proteína, 4g carbohidratos netos, 81g grasa



**Coliflor con espinacas**  
3 1/2 taza(s)- 249 kcal



**Filete clásico**  
16 onza(s) de filete- 950 kcal

---

## Verduras y productos vegetales

- judías verdes congeladas  
5 taza (605g)
- calabacín  
5 1/2 mediana (1062g)
- tomates  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (513g)
- ajo  
7 1/2 diente(s) (22g)
- apio crudo  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- pepino  
1 pepino (21 cm) (301g)
- espinaca fresca  
14 taza(s) (425g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/4 oz (8g)
- pimienta negra  
5 g (5g)
- extracto de vainilla  
1/2 cdita (mL)
- romero, seco  
1/3 cdita (0g)
- limón y pimienta  
1 3/4 cda (12g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
1 barra (111g)
- queso parmesano  
10 2/3 cda (53g)
- huevos  
18 1/2 grande (925g)
- queso en tiras  
9 barra (252g)

## Grasas y aceites

- aderezo César  
1/2 taza (118g)
- aceite  
5 3/4 oz (mL)
- aderezo ranch  
4 cda (mL)
- aceite de oliva  
5 oz (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
11 1/3 lbs (5063g)

## Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra  
4 1/2 cda (72g)
- nueces  
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- pacanas  
1 1/2 taza, mitades (149g)
- nueces de macadamia, peladas, tostadas  
1 oz (28g)

## Productos horneados

- polvo de hornear  
3/4 cdita (4g)

## Otro

- harina de almendra  
1/2 taza(s) (55g)
- mezcla para aderezo ranch  
1/2 sobre (28 g) (14g)
- condimento italiano  
1/4 cda (3g)
- pollo rostizado, cocido  
1 1/2 lbs (680g)
- chicharrones  
2 2/3 oz (76g)
- dip de cebolla francesa  
10 2/3 cda (157g)
- coliflor triturada congelada  
7 taza, congelada (742g)

## Productos de cerdo

- tocino crudo  
5 1/2 rebanada(s) (156g)
- tocino  
18 rebanada(s) (180g)

## Legumbres y derivados

- cacahuates tostados  
1 1/3 taza (173g)

## Productos de res

salsa para marinar  
1 taza (mL)

aderezo para ensaladas  
8 cda (mL)

entrecot (ribeye), crudo  
1/2 lbs (227g)

filete de sirloin (sirloin), crudo  
2 lbs (907g)

### **Frutas y jugos**

jugo de limón  
4 cdita (mL)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s) - 329 kcal ● 9g protein ● 30g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 3 comidas:

**mantequilla de almendra**  
1 1/2 cda (24g)  
**huevos**  
1 1/2 grande (75g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**polvo de hornear**  
3/4 cdita (4g)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**harina de almendra**  
1/2 taza(s) (55g)

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 tostado o en el microondas.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Palitos de apio

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **apio crudo**

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

Para las 2 comidas:

#### **apio crudo**

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

### Tortilla con tocino

560 kcal ● 39g protein ● 44g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **tocino, cocido y picado**

4 rebanada(s) (40g)

#### **aceite de oliva**

2 cdita (mL)

#### **huevos**

4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

#### **tocino, cocido y picado**

8 rebanada(s) (80g)

#### **aceite de oliva**

4 cdita (mL)

#### **huevos**

8 grande (400g)

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 antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) 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 tocino picado 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.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Cacahuates tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cacahuates tostados**  
5 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

**cacahuates tostados**  
10 cucharada (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Tocino

5 rebanada(s) - 253 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tocino**  
5 rebanada(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**tocino**  
10 rebanada(s) (100g)

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.
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Judías verdes con mantequilla

293 kcal ● 5g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### judías verdes congeladas

2 taza (242g)

#### sal

1 1/2 pizca (1g)

#### pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

#### mantequilla

6 cdita (27g)

Para las 2 comidas:

#### judías verdes congeladas

4 taza (484g)

#### sal

3 pizca (1g)

#### pimienta negra

3 pizca (0g)

#### mantequilla

12 cdita (54g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Pechugas de pollo César

16 oz - 918 kcal ● 109g protein ● 52g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### queso parmesano

4 cda (20g)

#### aderezo César

4 cucharada (59g)

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

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

#### queso parmesano

8 cda (40g)

#### aderezo César

1/2 taza (118g)

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

2 lbs (907g)

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

### Filete con pimienta

8 onza(s) - 704 kcal ● 40g protein ● 59g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

**pimienta negra**  
2/3 cda, molido (5g)  
**romero, seco**  
1/3 cdita (0g)  
**entrecot (ribeye), crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

### Fideos de calabacín con parmesano

484 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



**queso parmesano**  
2 2/3 cda (13g)  
**aceite de oliva**  
2 2/3 cda (mL)  
**calabacín**  
2 2/3 mediana (523g)

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.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

---

### 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.

---

### Tomates salteados con ajo y hierbas

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



**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)

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.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**judías verdes congeladas**  
1 taza (121g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

28 onza(s) - 1036 kcal ● 178g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 28 onza(s)

**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.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### 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.

---

### Nueces pacanas

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**

1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Bomba keto de mantequilla de almendra

3 bomba(s) - 317 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla**

1 1/2 cda (21g)

**extracto de vainilla**

1/4 cdita (mL)

**sal**

1/4 pizca (0g)

**mantequilla de almendra**

1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**

3 cda (43g)

**extracto de vainilla**

1/2 cdita (mL)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**mantequilla de almendra**

3 cda (48g)

1. Forra un molde para mini muffins con una cápsula por porción indicada arriba.
2. Coloca la mantequilla y la mantequilla de almendra en un bol apto para microondas y caliéntalo 1 minuto, hasta que esté casi derretido.
3. Añade la vainilla y la sal, y mezcla.
4. Reparte la mezcla de forma uniforme en las cápsulas.
5. Congela durante 10+ minutos o refrigera durante 45+ minutos hasta que tengan textura masticable.
6. Puedes conservarlas en la nevera o en el congelador según prefieras.

---

### Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso en tiras**  
3 barra (84g)

Para las 3 comidas:

**queso en tiras**  
9 barra (252g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cacahuets tostados**  
3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (82g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Chicharrones con dip de cebolla francesa

356 kcal ● 25g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chicharrones**  
1 1/3 oz (38g)  
**dip de cebolla francesa**  
5 1/3 cda (78g)

Para las 2 comidas:

**chicharrones**  
2 2/3 oz (76g)  
**dip de cebolla francesa**  
10 2/3 cda (157g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nueces de macadamia

109 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de macadamia, peladas, tostadas**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, peladas, tostadas**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### 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.

---

### 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.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**

1 1/3 cda (mL)

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

1 1/3 lbs (597g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

2 2/3 cda (mL)

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

2 2/3 lbs (1195g)

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.

### 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.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada de pollo rostizado y tomate

1028 kcal ● 79g protein ● 73g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, cortado en gajos**  
1 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(182g)  
**jugo de limón**  
2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**pollo rostizado, cocido**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**tomates, cortado en gajos**  
2 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(364g)  
**jugo de limón**  
4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
4 cda (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1 pepino (21 cm) (301g)  
**pollo rostizado, cocido**  
1 1/2 lbs (680g)

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.

### 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 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Coliflor con espinacas

3 1/2 taza(s) - 249 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 10g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**espinaca fresca, picado**  
1 3/4 taza(s) (53g)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**coliflor triturada congelada**  
3 1/2 taza, congelada (371g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3 1/2 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

**espinaca fresca, picado**  
3 1/2 taza(s) (105g)  
**aceite**  
2 1/3 cda (mL)  
**coliflor triturada congelada**  
7 taza, congelada (742g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
7 diente(s) (21g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

### Filete clásico

16 onza(s) de filete - 950 kcal ● 92g protein ● 65g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**filete de sirloin (sirloin), crudo**

1 lbs (454g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**filete de sirloin (sirloin), crudo**

2 lbs (907g)

**aceite**

1 cda (mL)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
  2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
  3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
  4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
  5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieres más hecho).
  6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.
-