

Meal Plan - Menú semanal keto de 1700 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

1718 kcal ● 168g protein (39%) ● 108g fat (57%) ● 12g carbs (3%) ● 6g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 22g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Mini muffin de huevo y queso
5 mini muffin(s)- 280 kcal

Aperitivos

175 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones con salsa
174 kcal

Almuerzo

645 kcal, 68g proteína, 2g carbohidratos netos, 40g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal

Cena

620 kcal, 61g proteína, 5g carbohidratos netos, 39g grasa



Arroz de coliflor con tocino
1 1/2 taza(s)- 245 kcal



Pavo molido básico
8 onza- 375 kcal

Day 2

1697 kcal ● 161g protein (38%) ● 108g fat (57%) ● 14g carbs (3%) ● 6g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 22g proteína, 2g carbohidratos netos, 21g grasa



Mini muffin de huevo y queso
5 mini muffin(s)- 280 kcal

Aperitivos

175 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones con salsa
174 kcal

Almuerzo

625 kcal, 60g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
490 kcal

Cena

620 kcal, 61g proteína, 5g carbohidratos netos, 39g grasa



Arroz de coliflor con tocino
1 1/2 taza(s)- 245 kcal



Pavo molido básico
8 onza- 375 kcal

Day 3

1683 kcal● 145g protein (35%)● 113g fat (61%)● 15g carbs (4%)● 6g fiber (1%)

Desayuno

240 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa



Tazas de bacon y huevo

2 taza(s)- 240 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

Almuerzo

625 kcal, 60g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal

Cena

605 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal

Day 4

1635 kcal● 128g protein (31%)● 115g fat (64%)● 16g carbs (4%)● 6g fiber (1%)

Desayuno

240 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa



Tazas de bacon y huevo

2 taza(s)- 240 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal

Almuerzo

575 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal

Cena

605 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Fideos de calabacín con tocino

325 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s)- 279 kcal

Day 5

1731 kcal ● 109g protein (25%) ● 134g fat (70%) ● 14g carbs (3%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)
287 kcal

Almuerzo

575 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
107 kcal



[Pollo frito bajo en carbohidratos](#)
8 onza(s)- 468 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



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

Cena

655 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 55g grasa



[Filete con mantequilla de hierbas](#)
531 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
122 kcal

Day 6

1697 kcal ● 109g protein (26%) ● 130g fat (69%) ● 13g carbs (3%) ● 10g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)
287 kcal

Almuerzo

545 kcal, 42g proteína, 2g carbohidratos netos, 40g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
1 taza(s)- 134 kcal



[Carnitas en olla de cocción lenta](#)
8 oz- 410 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



[Chips de jamón con salsa](#)
4 loncha(s)- 105 kcal



[Nueces de macadamia](#)
109 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 55g grasa



[Filete con mantequilla de hierbas](#)
531 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
122 kcal

Day 7

1667 kcal ● 126g protein (30%) ● 120g fat (65%) ● 14g carbs (3%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)
287 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



[Chips de jamón con salsa](#)
4 loncha(s)- 105 kcal



[Nueces de macadamia](#)
109 kcal

Almuerzo

545 kcal, 42g proteína, 2g carbohidratos netos, 40g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
1 taza(s)- 134 kcal



[Carnitas en olla de cocción lenta](#)
8 oz- 410 kcal

Cena

625 kcal, 47g proteína, 7g carbohidratos netos, 44g grasa



[Champiñones salteados](#)
10 oz champiñones- 238 kcal



[Muslos de pollo al horno](#)
6 onza(s)- 385 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (53g)
- ☐ huevos
15 grande (750g)
- ☐ mantequilla
1 barra (117g)
- ☐ queso
1 taza, rallada (126g)

Bebidas

- ☐ agua
1 2/3 cda (mL)

Otro

- ☐ chicharrones
2 1/2 oz (71g)
- ☐ coliflor congelada
3 taza (340g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 lbs (454g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
12 cda (216g)
- ☐ salsa picante
1 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
7 rebanada(s) (198g)
- ☐ tocino
10 rebanada(s) (100g)
- ☐ paleta de cerdo
1 lbs (453g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
6 cdita (mL)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
5 taza (455g)
- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
- ☐ cebolla
3 cda picada (30g)
- ☐ pimienta
3 cucharada, en cubos (28g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ perejil fresco
1 cda (4g)
- ☐ champiñones
10 oz (284g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 2/3 cda (mL)

Dulces

- ☐ miel
1/2 cda (11g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
14 rebanada (322g)

Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo
10 oz (284g)

Productos de frutos secos y semillas

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

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
2 lbs (945g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
14 oz (397g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
5 pizca (1g)
 - ☐ sal
3 g (3g)
 - ☐ tomillo, seco
1 1/2 g (1g)
 - ☐ mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
 - ☐ condimento cajún
2/3 cdita (1g)
 - ☐ mostaza Dijon
1 cdita (5g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mini muffin de huevo y queso

5 mini muffin(s) - 280 kcal ● 22g protein ● 21g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar
1/4 taza, rallada (26g)
agua
5/6 cda (mL)
huevos
2 1/2 grande (125g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
1/2 taza, rallada (53g)
agua
1 2/3 cda (mL)
huevos
5 grande (250g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta).
Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético.
Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tazas de bacon y huevo

2 taza(s) - 240 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

2 rebanada(s) (20g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

tocino

4 rebanada(s) (40g)

huevos

4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

cebolla

1 cda picada (10g)

pimiento

1 cucharada, en cubos (9g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

cebolla

3 cda picada (30g)

pimiento

3 cucharada, en cubos (28g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

6 rebanada(s) (60g)

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

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

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.

Muslos de pollo básicos

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



Rinde 12 onza

aceite
1/2 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cda (14g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cda (28g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)

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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2/3 cda (mL)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/3 cda (mL)
jugo de lima
2 2/3 cda (mL)
tomillo, seco
2/3 cdita, hojas (1g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/3 lb (605g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
mantequilla
2 cdita (9g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
mantequilla
4 cdita (18g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones, machacado
1/4 oz (7g)
muslos de pollo con piel
1/2 lbs (227g)
condimento cajún
1/3 cdita (1g)
salsa picante
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal  3g protein  12g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cda (14g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cda (28g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)

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.

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal  40g protein  28g fat  0g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

paleta de cerdo
1 lbs (453g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chicharrones con salsa

174 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones
1 oz (28g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
4 cda (72g)

Para las 2 comidas:

chicharrones
2 oz (57g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
8 cda (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rollitos de jamón con queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón

2 rebanada (46g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

Para las 3 comidas:

fiambres de jamón

6 rebanada (138g)

queso

1 taza, rallada (126g)

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

Chips de jamón con salsa

4 loncha(s) - 105 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 cda (36g)

fiambres de jamón

4 rebanada (92g)

Para las 2 comidas:

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cda (72g)

fiambres de jamón

8 rebanada (184g)

1. Corta el jamón en trozos del tamaño de un bocado.
2. Cocínalo en la tostadora a 400°F (200°C) o puedes freírlo en una sartén con spray antiadherente.
3. Cocina hasta que los bordes empiecen a dorarse y el jamón se vuelva más firme, unos 6 minutos.
4. Retira del horno y deja enfriar. Se endurecerán más al enfriarse.
5. Sirve con salsa.

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 y día 2

Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s) - 245 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
3 taza (340g)
tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s) - 279 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

4 oz (113g)

sal

1/8 cdita (0g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

miel

1/4 cda (5g)

mostaza marrón tipo deli

3/8 cda (6g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Filete con mantequilla de hierbas

531 kcal ● 25g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
mantequilla, ablandado
1 cda (14g)
mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)
perejil fresco, picado
1/2 cda (2g)
entrecot (ribeye), crudo
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
mantequilla, ablandado
2 cda (28g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)
perejil fresco, picado
1 cda (4g)
entrecot (ribeye), crudo
10 oz (284g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócala en un bol pequeño apto para microondas y calienta 3-8 segundos hasta que esté algo blanda. Añade el ajo, la mostaza Dijon, solo la mitad del perejil y un poco de sal y pimienta a la mantequilla. Mezcla hasta integrar.
2. Seca el filete y sazona con un poco de sal y pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina el filete hasta alcanzar el punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos por lado. Transfiere el filete a una tabla para que repose.
4. Corta el filete y sirve coronado con la mantequilla de hierbas y el perejil restante.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Champiñones salteados

10 oz champiñones - 238 kcal ● 9g protein ● 19g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 10 oz champiñones

champiñones, cortado en rodajas

10 oz (284g)

aceite

1 1/4 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.

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.