

Meal Plan - Menú semanal keto de 2600 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

2618 kcal ● 152g protein (23%) ● 206g fat (71%) ● 27g carbs (4%) ● 13g fiber (2%)

Desayuno

410 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
297 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

355 kcal, 30g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

935 kcal, 35g proteína, 11g carbohidratos netos, 82g grasa



Salchichas y puré de coliflor
2 salchicha(s)- 936 kcal

Cena

915 kcal, 52g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal



Alitas estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Day 2

2592 kcal ● 252g protein (39%) ● 161g fat (56%) ● 20g carbs (3%) ● 13g fiber (2%)

Desayuno

410 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
297 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

355 kcal, 30g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

900 kcal, 138g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Chuletas de cerdo al curry
3 1/2 chuleta(s)- 837 kcal



Arroz de coliflor
1 taza(s)- 61 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteína, 10g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada de atún con aguacate
327 kcal



Nueces de macadamia
435 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Day 3

2549 kcal ● 206g protein (32%) ● 164g fat (58%) ● 27g carbs (4%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

460 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Aguacate
351 kcal



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

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Bocados de sándwich de pepino
1 bocado(s)- 95 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal

Almuerzo

900 kcal, 138g proteína, 4g carbohidratos netos, 36g grasa



Chuletas de cerdo al curry
3 1/2 chuleta(s)- 837 kcal



Arroz de coliflor
1 taza(s)- 61 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteína, 10g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada de atún con aguacate
327 kcal



Nueces de macadamia
435 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Day 4

2614 kcal ● 223g protein (34%) ● 166g fat (57%) ● 25g carbs (4%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

460 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Aguacate
351 kcal



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

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Bocados de sándwich de pepino
1 bocado(s)- 95 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal

Almuerzo

965 kcal, 132g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



Brócoli con mantequilla
1 2/3 taza(s)- 223 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
20 onza(s)- 740 kcal

Cena

930 kcal, 72g proteína, 5g carbohidratos netos, 66g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
18 2/3 onza(s)- 788 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Day 5

2538 kcal ● 167g protein (26%) ● 184g fat (65%) ● 27g carbs (4%) ● 27g fiber (4%)

Desayuno

460 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Aguacate

351 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino y atún

115 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 50g grasa



Tilapia al grill

16 oz- 680 kcal



Espárragos

188 kcal

Cena

875 kcal, 46g proteína, 12g carbohidratos netos, 70g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Salchicha italiana

3 unidad- 771 kcal

Day 6

2582 kcal ● 286g protein (44%) ● 143g fat (50%) ● 19g carbs (3%) ● 18g fiber (3%)

Desayuno

470 kcal, 60g proteína, 1g carbohidratos netos, 25g grasa



Bol paleo de carne y huevo

471 kcal

Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino y atún

115 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 94g proteína, 6g carbohidratos netos, 50g grasa



Tilapia al grill

16 oz- 680 kcal



Espárragos

188 kcal

Cena

910 kcal, 113g proteína, 9g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal

Day 7

2580 kcal ● 225g protein (35%) ● 166g fat (58%) ● 21g carbs (3%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

470 kcal, 60g proteína, 1g carbohidratos netos, 25g grasa



[Bol paleo de carne y huevo](#)

471 kcal

Almuerzo

865 kcal, 34g proteína, 7g carbohidratos netos, 73g grasa



[Ensalada de huevo con aguacate y tocino](#)

500 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/2 taza- 366 kcal

Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



[Bocaditos de pepino y atún](#)

115 kcal



[Nueces de macadamia](#)

218 kcal

Cena

910 kcal, 113g proteína, 9g carbohidratos netos, 42g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)

4 taza(s)- 279 kcal



[Pechuga de pollo con balsámico](#)

16 oz- 631 kcal

Otro

- coliflor congelada
3 1/2 taza (397g)
- muslos de pollo con piel
2/3 lbs (302g)
- mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda
3 link (323g)
- condimento italiano
1 cdita (4g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
2 2/3 cda (38g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)
- huevos
17 grande (850g)
- queso
6 oz (169g)
- queso en tiras
4 barra (112g)

Verduras y productos vegetales

- cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (115g)
- tomates
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)
- pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- brócoli congelado
13 taza (1198g)
- espárragos
3/4 lbs (340g)

Salchichas y fiambres

- salchicha de cerdo, cruda
2 salchicha (113 g c/u) (226g)
- fiambres de jamón
6 rebanada (138g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
6 oz (mL)

Frutas y jugos

- aguacates
5 aguacate(s) (980g)
- jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
- frambuesas
1 taza (123g)
- jugo de limón
2 1/2 fl oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- Frank's Red Hot sauce
5 cucharada (mL)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 3/4 lata (480g)
- tilapia, cruda
2 lbs (896g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces de macadamia, peladas, tostadas
1/2 lbs (198g)
- nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- almendras
6 cucharada, entera (54g)
- pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso
7 chuleta (1246g)
- tocino
2 rebanada(s) (20g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/4 lbs (1467g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
18 3/4 oz (530g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
1 lbs (454g)

- vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/3 oz (9g)
 - sal
2/3 oz (24g)
 - ajo en polvo
5/6 cdita (3g)
 - curry en polvo
1 3/4 cdita (4g)
 - limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos altos en proteínas

297 kcal ● 29g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

6 cucharada (85g)

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Queso

1 onza(s) - 114 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

queso

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

3 cdita (mL)

aguacates

3 aguacate(s) (603g)

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

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol paleo de carne y huevo

471 kcal ● 60g protein ● 25g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

carne molida de res (93% magra)

1 lbs (454g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salchichas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 936 kcal ● 35g protein ● 82g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

mantequilla

1 cda (14g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

salchicha de cerdo, cruda

2 salchicha (113 g c/u) (226g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad de la mantequilla. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade la mantequilla restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Chuletas de cerdo al curry

3 1/2 chuleta(s) - 837 kcal ● 137g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
1 3/4 cdita (mL)
curry en polvo
7/8 cdita (2g)
chuleta de cerdo con hueso
3 1/2 chuleta (623g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
sal
7/8 cdita (5g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
curry en polvo
1 3/4 cdita (4g)
chuleta de cerdo con hueso
7 chuleta (1246g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
coliflor congelada
1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
coliflor congelada
2 taza (227g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Brócoli con mantequilla

1 2/3 taza(s) - 223 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

mantequilla

1 2/3 cda (24g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

brócoli congelado

1 2/3 taza (152g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

20 onza(s) - 740 kcal ● 127g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 20 onza(s)

limón y pimienta

1 1/4 cda (9g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g protein ● 35g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)
tilapia, cruda
1 lbs (448g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cucharada (mL)
tilapia, cruda
2 lbs (896g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
jugo de limón
2 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Espárragos

188 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
jugo de limón
1 cda (mL)
espárragos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
espárragos
3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
 2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
 3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
 4. Retira del fuego y sirve.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

500 kcal ● 29g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

tocino

2 rebanada(s) (20g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

Nueces pacanas

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



Rinde 1/2 taza

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

fiambres de jamón

4 rebanada (92g)

queso

3/4 taza, rallada (84g)

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.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Bocados de sándwich de pepino

1 bocado(s) - 95 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón
1 rebanada (23g)
queso
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)
pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
2 rebanada (46g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas de 2.5 cm (1 pulgada).
2. Corta el queso en cuadrados iguales (4 cuadrados por rodaja).
3. Monta los bocados poniendo jamón y queso entre las rodajas de pepino y sujeta con un palillo.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

atún enlatado

1 sobre (74g)

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

atún enlatado

3 sobre (222g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Nueces de macadamia

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de macadamia, peladas, tostadas

1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

nueces de macadamia, peladas, tostadas

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

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.

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

muslos de pollo con piel

2/3 lbs (302g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1 3/4 cucharada (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

tomates

3 cucharada, picada (34g)

atún enlatado

3/4 lata (129g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

tomates

6 cucharada, picada (68g)

atún enlatado

1 1/2 lata (258g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Nueces de macadamia

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de macadamia, peladas, tostadas

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

nueces de macadamia, peladas, tostadas

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Alitas de pollo estilo búfalo

18 2/3 onza(s) - 788 kcal ● 67g protein ● 57g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

Frank's Red Hot sauce

3 cucharada (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

18 2/3 oz (530g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

5/8 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Salchicha italiana

3 unidad - 771 kcal ● 42g protein ● 63g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 unidad

Salchicha italiana de cerdo, cruda
3 link (323g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno.
Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta 1/2" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
4 cdita (mL)
brócoli congelado
4 taza (364g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
8 cdita (mL)
brócoli congelado
8 taza (728g)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Pechuga de pollo con balsámico

16 oz - 631 kcal ● 102g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano
1/2 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano
1 cdita (4g)
aceite
4 cdita (mL)
vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (907g)

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.
-