

Meal Plan - Menú semanal keto de 3000 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

2963 kcal ● 271g protein (37%) ● 198g fat (60%) ● 14g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

Desayuno

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



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
2 rebanada(s)- 329 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 31g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 53g proteína, 3g carbohidratos netos, 91g grasa



Fideos de calabacín con tocino
163 kcal



Filete con mantequilla de hierbas
884 kcal

Cena

1015 kcal, 171g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



Pechuga de pollo marinada
26 2/3 onza(s)- 942 kcal



Coliflor con espinacas
1 taza(s)- 71 kcal

Day 2

2963 kcal ● 271g protein (37%) ● 198g fat (60%) ● 14g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

Desayuno

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



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra
2 rebanada(s)- 329 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 31g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 53g proteína, 3g carbohidratos netos, 91g grasa



Fideos de calabacín con tocino
163 kcal



Filete con mantequilla de hierbas
884 kcal

Cena

1015 kcal, 171g proteína, 6g carbohidratos netos, 33g grasa



Pechuga de pollo marinada
26 2/3 onza(s)- 942 kcal



Coliflor con espinacas
1 taza(s)- 71 kcal

Day 3

2958 kcal ● 181g protein (24%) ● 230g fat (70%) ● 25g carbs (3%) ● 17g fiber (2%)

Desayuno

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



Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

2 rebanada(s)- 329 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 65g proteína, 14g carbohidratos netos, 81g grasa



Fideos de calabacín con tocino

542 kcal



Salchicha italiana

2 unidad- 514 kcal

Cena

930 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 67g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo

18 2/3 onza(s)- 788 kcal



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal

Day 4

3054 kcal ● 205g protein (27%) ● 229g fat (67%) ● 31g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

545 kcal, 34g proteína, 6g carbohidratos netos, 42g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Pizza de desayuno con base de huevo

531 kcal

Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 38g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 65g proteína, 14g carbohidratos netos, 81g grasa



Fideos de calabacín con tocino

542 kcal



Salchicha italiana

2 unidad- 514 kcal

Cena

1020 kcal, 91g proteína, 7g carbohidratos netos, 69g grasa



Fideos de calabacín con queso

524 kcal



Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz- 495 kcal

Day 5

2940 kcal ● 247g protein (34%) ● 202g fat (62%) ● 23g carbs (3%) ● 11g fiber (2%)

Desayuno

545 kcal, 34g proteína, 6g carbohidratos netos, 42g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Pizza de desayuno con base de huevo

531 kcal

Aperitivos

435 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Almuerzo

995 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 76g grasa



Alitas estilo búfalo

16 onza(s)- 934 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

970 kcal, 121g proteína, 10g carbohidratos netos, 47g grasa



Fideos de calabacín con parmesano

303 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s)- 666 kcal

Day 6

2970 kcal ● 216g protein (29%) ● 210g fat (64%) ● 31g carbs (4%) ● 24g fiber (3%)

Desayuno

535 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

435 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



Rollitos de jamón con queso

2 rollito(s)- 216 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Almuerzo

995 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 76g grasa



Alitas estilo búfalo

16 onza(s)- 934 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

1005 kcal, 90g proteína, 17g carbohidratos netos, 57g grasa



Fideos de calabacín con tocino

488 kcal



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal



Bacalao estilo cajún

9 onza(s)- 281 kcal

Day 7

3043 kcal ● 177g protein (23%) ● 227g fat (67%) ● 37g carbs (5%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

435 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Nueces de macadamia
218 kcal

Almuerzo

1065 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 93g grasa



Tacos de queso y guacamole
4 taco(s)- 700 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Cena

1005 kcal, 90g proteína, 17g carbohidratos netos, 57g grasa



Fideos de calabacín con tocino
488 kcal



Col rizada (collard) con ajo
239 kcal



Bacalao estilo cajún
9 onza(s)- 281 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra
2 oz (55g)
- nueces de macadamia, peladas, tostadas
1/2 lbs (198g)
- pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
31 mediana (1373g)
- mantequilla
3 1/3 cda (47g)
- queso en tiras
2 barra (56g)
- queso
1/2 lbs (211g)
- queso parmesano
2 2/3 cda (13g)
- queso cheddar
1 taza, rallada (113g)

Especias y hierbas

- sal
1 2/3 cdita (10g)
- mostaza Dijon
1 2/3 cdita (8g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- limón y pimienta
1 cda (8g)
- condimento cajún
6 cdita (14g)

Productos horneados

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

Grasas y aceites

- aceite
6 oz (mL)
- salsa para marinar
1 2/3 taza (mL)
- aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)

Otro

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 1/2 lbs (1997g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
18 3/4 oz (530g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ajo
10 diente(s) (31g)
- calabacín
10 mediana (1960g)
- perejil fresco
1 2/3 cda (6g)
- apio crudo
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (362g)
- berza (hojas de col)
1 1/2 lbs (680g)

Productos de cerdo

- tocino crudo
14 2/3 rebanada(s) (416g)

Productos de res

- entrecot (ribeye), crudo
16 2/3 oz (473g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)

Bebidas

- polvo de proteína
1 cda (6g)

Salchichas y fiambres

- pepperoni
24 rebanadas (48g)
- fiambres de jamón
6 rebanada (138g)

Productos de pescado y mariscos

harina de almendra
2 oz (62g)

chicharrones
2 oz (57g)

coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)

Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)

condimento italiano
1 cdita (4g)

muslos de pollo con piel
2 lbs (907g)

guacamole (comercial)
8 cda (124g)

bacalao, crudo
2 lbs (888g)

Legumbres y derivados

mantequilla de maní
4 cda (64g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

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.

Pizza de desayuno con base de huevo

531 kcal ● 34g protein ● 42g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

pepperoni, cortado por la mitad

12 rebanadas (24g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

huevos

4 extra grande (224g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

1 cdita (4g)

aceite

4 cdita (mL)

pepperoni, cortado por la mitad

24 rebanadas (48g)

tomates

1 taza, picada (180g)

huevos

8 extra grande (448g)

1. Bate los huevos y los condimentos en un bol pequeño.
2. Calienta el aceite de tu elección en una sartén (asegúrate de que el tamaño de la sartén sea apropiado para la cantidad de huevos) a fuego medio-alto.
3. Vierte los huevos en la sartén y extiéndelos en una capa uniforme en el fondo.
4. Cocina los huevos un par de minutos, justo hasta que la parte inferior empiece a cuajar.
5. Coloca los toppings (tomate, pepperoni, cualquier otra verdura que tengas) sobre la mezcla de huevo y continúa cocinando hasta que los huevos estén hechos y los toppings estén calientes.
6. Servir.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

2 cda (32g)

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

4 cda (64g)

apio crudo

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

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Huevos revueltos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

8 grande (400g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
 2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
 3. Vierte la mezcla de huevos.
 4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
 5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Filete con mantequilla de hierbas

884 kcal ● 42g protein ● 79g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 2/3 cdita (mL)

mantequilla, ablandado

1 2/3 cda (24g)

mostaza Dijon

5/6 cdita (4g)

ajo, finamente picado

5/6 diente (3g)

perejil fresco, picado

5/6 cda (3g)

entrecot (ribeye), crudo

1/2 lbs (236g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 1/3 cdita (mL)

mantequilla, ablandado

3 1/3 cda (47g)

mostaza Dijon

1 2/3 cdita (8g)

ajo, finamente picado

1 2/3 diente (5g)

perejil fresco, picado

1 2/3 cda (6g)

entrecot (ribeye), crudo

16 2/3 oz (473g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.
-

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Salchicha italiana de cerdo, cruda

2 link (215g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda

4 link (430g)

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.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

1 lbs (454g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1/2 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

2 lbs (907g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

1 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (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 sazónalas 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.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(182g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Tacos de queso y guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protein ● 58g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 taco(s)

guacamole (comercial)

8 cda (124g)

queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

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

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

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 2 comidas:

nueces de macadamia, peladas, tostadas

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

chicharrones

2 oz (57g)

1. Disfruta.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cda (3g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

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 2 comidas:

nueces de macadamia, peladas, tostadas
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

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 y día 2

Pechuga de pollo marinada

26 2/3 onza(s) - 942 kcal ● 168g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

13 1/3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 2/3 lbs (747g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

1 2/3 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 1/3 lbs (1493g)

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.

Coliflor con espinacas

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado

1/2 taza(s) (15g)

aceite

1/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

16 cucharada, congelada (106g)

ajo, cortado en cubitos

1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

aceite

2/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

2 taza, congelada (212g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

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 cubrir las.
6. Servir.

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 taza(s)

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

aceite

2/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

2 taza, congelada (212g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Fideos de calabacín con queso

524 kcal ● 23g protein ● 44g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



queso
3/4 taza, rallada (85g)
queso parmesano
1 cda (5g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
calabacín
1 mediana (196g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz
bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)
aceite de oliva
5 cucharadita (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
 3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
 4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.
-

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Fideos de calabacín con parmesano

303 kcal ● 6g protein ● 26g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



queso parmesano

1 2/3 cda (8g)

aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

calabacín

1 2/3 mediana (327g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

limón y pimienta

1 cda (8g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con tocino

488 kcal ● 33g protein ● 35g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

3 rebanada(s) (85g)

calabacín

1 1/2 mediana (294g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

6 rebanada(s) (170g)

calabacín

3 mediana (588g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

1/6 cedita (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 1/2 diente(s) (14g)

sal

3/8 cedita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/2 lbs (680g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Bacalao estilo cajún

9 onza(s) - 281 kcal ● 46g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cdita (mL)
condimento cajún
3 cdita (7g)
bacalao, crudo
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
condimento cajún
6 cdita (14g)
bacalao, crudo
18 oz (510g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
 2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
 3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
 4. Deja reposar un par de minutos y sirve.
-