

Meal Plan - Menú semanal de 95 g de carbohidratos

[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

1495 kcal ● 94g protein (25%) ● 76g fat (46%) ● 81g carbs (22%) ● 28g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

180 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

520 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Day 2

1535 kcal ● 96g protein (25%) ● 84g fat (49%) ● 77g carbs (20%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

180 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

560 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Day 3

1570 kcal ● 105g protein (27%) ● 79g fat (45%) ● 84g carbs (21%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

180 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

560 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

Cena

525 kcal, 45g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Tiras de pimiento con guacamole (keto)

150 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal

Day 4

1463 kcal ● 121g protein (33%) ● 78g fat (48%) ● 40g carbs (11%) ● 30g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal

Almuerzo

515 kcal, 59g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Col rizada (collard) con ajo

199 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Cena

525 kcal, 45g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Tiras de pimiento con guacamole (keto)

150 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal

Day 5

1442 kcal ● 143g protein (40%) ● 70g fat (44%) ● 37g carbs (10%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

515 kcal, 59g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Col rizada (collard) con ajo
199 kcal



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal

Cena

505 kcal, 66g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal

Day 6

1503 kcal ● 129g protein (34%) ● 85g fat (51%) ● 39g carbs (10%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

130 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 7g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 40g grasa



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Alitas estilo búfalo
8 onza(s)- 467 kcal

Cena

505 kcal, 66g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal

Day 7

1510 kcal ● 78g protein (21%) ● 105g fat (63%) ● 46g carbs (12%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

130 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 7g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 3g carbohidratos netos, 40g grasa



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Alitas estilo búfalo
8 onza(s)- 467 kcal

Cena

510 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 40g grasa



Relleno de salchicha y manzana
375 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Frutas y jugos

- ☐ banana
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (413g)
- ☐ fresas congeladas
2 1/4 taza, sin descongelar (335g)
- ☐ clementinas
9 fruta (666g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)
- ☐ manzanas
1/6 mediano (7,5 cm diá.) (30g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- ☐ agua
3 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 1/2 oz (72g)
- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ pacanas
1 cucharada, picada (6g)

Otro

- ☐ cubitos de hielo
1 1/2 taza(s) (210g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
16 1/2 taza (495g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ guacamole (comercial)
1/2 taza (124g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 lbs (454g)

Productos lácteos y huevos

Productos horneados

- ☐ pan
5 1/2 rebanada (176g)
- ☐ relleno de pan de maíz sazonado
1 oz (28g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (190g)
- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (570g)
- ☐ pimienta
3 grande (469g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja interior (24g)
- ☐ ajo
5 1/4 diente(s) (16g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 3/4 lbs (794g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
15 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para marinar
10 cucharada (mL)

Productos de res

- ☐ mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ queso provolone
2 rebanada(s) (56g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1/2 lbs (227g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1348g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ caldo de pollo
1/4 taza(s) (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de cerdo, cruda
2 3/4 oz (76g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, congelado, pelado y en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

agua

1 cda (mL)

almendras

5 almendra (6g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

Para las 3 comidas:

banana, congelado, pelado y en rodajas

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

agua

3 cda (mL)

almendras

15 almendra (18g)

fresas congeladas

2 1/4 taza, sin descongelar (335g)

cubitos de hielo

1 1/2 taza(s) (210g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

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 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/2 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

pimiento

1/2 cucharada, en cubos (5g)

cebolla

1/2 cda picada (5g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

sal

1 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pimiento

1 cucharada, en cubos (9g)

cebolla

1 cda picada (10g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas

4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/4 pequeña (18g)

pimiento, picado

1/2 pequeña (37g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1/2 pequeña (35g)

pimiento, picado

1 pequeña (74g)

huevos

4 grande (200g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, cortado en tiras

1 pequeña (74g)

aceite

2 cdita (mL)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

queso provolone

1 rebanada(s) (28g)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras

4 oz (113g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

Para las 2 comidas:

pimiento, cortado en tiras

2 pequeña (148g)

aceite

4 cdita (mL)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

queso provolone

2 rebanada(s) (56g)

cebolla, cortado en rodajas

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

lechuga romana

4 hoja interior (24g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

5/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

3 3/4 diente(s) (11g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/4 lbs (567g)

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.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
sal
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)

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.

Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1/2 cdita (2g)

pan

1/2 rebanada (16g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

pan

1 1/2 rebanada (48g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

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 3 comidas:

queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas

3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

90 kcal  4g protein  7g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Tiras de pimiento con guacamole (keto)

150 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

4 cucharada (62g)

pimiento, en rodajas

1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

1/2 taza (124g)

pimiento, en rodajas

2 mediana (238g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.\nUnta el guacamole sobre las tiras de pimiento o simplemente úsalas para mojar.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
6 hojas (3g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)
polvo de chile
1 cdita (3g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
aceitunas verdes
6 grande (26g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
12 hojas (6g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)
polvo de chile
2 cdita (5g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
aceitunas verdes
12 grande (53g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
tomates
12 tomates cherry (204g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar
5 cucharada (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar
10 cucharada (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1 1/4 lbs (560g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Relleno de salchicha y manzana

375 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



relleno de pan de maíz sazonado

1 oz (28g)

caldo de pollo

1/4 taza(s) (mL)

manzanas, picado grueso

1/6 mediano (7,5 cm diá.) (30g)

salchicha de cerdo, cruda

2 2/3 oz (76g)

pacanas

2 2/3 cucharadita, picada (6g)

1. Coloque las nueces pecanas en una sartén pequeña y cocínelas a fuego medio durante uno o dos minutos hasta que estén ligeramente tostadas, removiendo con frecuencia. Reserve.
2. Ponga la salchicha (si la salchicha viene en tripas, deseche las tripas y cocine solo la carne, desmenuzándola) en una sartén grande y cocine a fuego alto durante unos 10 minutos, hasta que deje de estar rosada. Escorra cualquier líquido.
3. En una cacerola, añada el caldo de pollo, la manzana y el paquete de condimentos del relleno (si lo hay) y lleve a ebullición.
4. Retire el caldo del fuego e incorpore la mezcla para relleno. Cubra y deje reposar 3-5 minutos.
5. Mezcle la salchicha con el relleno.
6. Al servir, cubra con las nueces pecanas tostadas.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.
-