

# Plan Semanal

## Lunes

Huevo relleno de atún  
Camarones envueltos  
Chuleta a la mantequilla

Total de calorías:  
1426

Macro:

Proteína: 93 gramos  
Grasa: 110 gramos  
Carbohidratos: 15 gramos  
Carbohidratos netos: 11 gramos

## Martes

Costra con guacamole  
Tacos de carne  
Ostiones al horno

Total de calorías:  
1400

Macro:

Proteína: 85 gramos  
Grasa: 110 gramos  
Carbohidratos: 22 gramos  
Carbohidratos netos: 11 gramos

## Miércoles

Huevo con jamón serrano  
Ensalada de queso cabra y tocino  
Boneless KETO

Total de calorías:  
1359

Macro:

Proteína: 92 gramos  
Grasa: 102 gramos  
Carbohidratos: 13 gramos  
Carbohidratos netos: 10 gramos

## Jueves

Huevo en canasta  
Fajitas mixtas  
Ensalada de pollo y repollo

Total de calorías:  
1414

Macro:

Proteína: 94 gramos  
Grasa: 104 gramos  
Carbohidratos: 21 gramos  
Carbohidratos netos: 12 gramos

## Viernes

Huevo nube  
Aguacate relleno de camarón  
Fajitas de cerdo

Total de calorías:  
1328

Macro:

Proteína: 83 gramos  
Grasa: 101 gramos  
Carbohidratos: 26 gramos  
Carbohidratos netos: 14 gramos

## Sábado

Jamoncinas con papas fritas KETO  
Ensalada de huevo y queso  
Carne con brocoli

Total de calorías:  
1407

Macro:

Proteína: 92 gramos  
Grasa: 113 gramos  
Carbohidratos: 17 gramos  
Carbohidratos netos: 16 gramos

**Domingo**

Rollitos de queso

Rollitos de pollo rellenos de jamón y queso

Ensalada de champiñones y tocino

Total de calorías:

1398

Macro:

Proteína: 92 gramos

Grasa: 104 gramos

Carbohidratos: 9 gramos

Carbohidratos netos: 5 gramos