

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 1000 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

979 kcal ● 111g protein (45%) ● 48g fat (44%) ● 10g carbs (4%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

455 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Cena

525 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Day 2

960 kcal ● 129g protein (54%) ● 38g fat (36%) ● 15g carbs (6%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

455 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Cena

505 kcal, 61g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal

Day 3

979 kcal ● 129g protein (53%) ● 41g fat (37%) ● 15g carbs (6%) ● 10g fiber (4%)

Almuerzo

475 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 onza(s)- 370 kcal

Cena

505 kcal, 61g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal

Day 4

950 kcal ● 103g protein (43%) ● 30g fat (28%) ● 53g carbs (22%) ● 16g fiber (7%)

Almuerzo

550 kcal, 43g proteína, 46g carbohidratos netos, 19g grasa



Salteado de cerdo y verduras
440 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Cena

400 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
8 onza(s)- 299 kcal

Day 5

1039 kcal ● 92g protein (35%) ● 36g fat (31%) ● 76g carbs (29%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

550 kcal, 43g proteína, 46g carbohidratos netos, 19g grasa



Salteado de cerdo y verduras
440 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Cena

490 kcal, 49g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Sopa casera de pollo con fideos
422 kcal

Day 6

949 kcal ● 94g protein (40%) ● 26g fat (24%) ● 73g carbs (31%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

460 kcal, 45g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Pollo al horno con ajo y parmesano
4 onza(s)- 200 kcal



Lentejas
260 kcal

Cena

490 kcal, 49g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Sopa casera de pollo con fideos
422 kcal

Day 7

996 kcal ● 90g protein (36%) ● 33g fat (29%) ● 65g carbs (26%) ● 20g fiber (8%)

Almuerzo

460 kcal, 45g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Pollo al horno con ajo y parmesano
4 onza(s)- 200 kcal



Lentejas
260 kcal

Cena

535 kcal, 45g proteína, 22g carbohidratos netos, 24g grasa



Guisantes sugar snap
164 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 mediano (diám. 6.4 cm) (100g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diám.) (351g)
- ☐ brócoli congelado
9 taza (819g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ apio crudo
3/4 taza, picado (76g)
- ☐ zanahorias
3/4 taza, picado (96g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa para salteados
4 cucharada (68g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ albahaca fresca
18 hojas (9g)
- ☐ polvo de chile
3 cdita (8g)
- ☐ limón y pimienta
5/8 cda (4g)
- ☐ perejil seco
3/4 cdita (0g)
- ☐ albahaca, seca
1 cdita, hojas (1g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ aceitunas verdes
18 grande (79g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 1/4 lbs (1917g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/3 lbs (151g)

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo deshuesado
3/4 lbs (340g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ fideos secos con huevo
1 taza (43g)

Bebidas

- ☐ agua
3 2/3 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo
6 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ tomillo, seco
1 g (1g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)

- ☐ migas de pan
2 cucharada (14g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano
1 cucharada (6g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

Dulces

- ☐ miel
1/3 cda (7g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal ● 63g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

5/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

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.

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado

2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2

Comer los día 3

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal  64g protein  12g fat  2g carbs  1g fiber



Rinde 10 onza(s)

limón y pimienta

5/8 cda (4g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lomo de cerdo deshuesado, en cubos

6 oz (170g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

salsa para salteados

2 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

lomo de cerdo deshuesado, en cubos

3/4 lbs (340g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

salsa para salteados

4 cucharada (68g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo al horno con ajo y parmesano

4 onza(s) - 200 kcal ● 27g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

4 oz (113g)

albahaca, seca

1/8 cdita, hojas (0g)

migas de pan

1 cucharada (7g)

queso parmesano

1/2 cucharada (3g)

ajo, picado

1/8 diente (0g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

albahaca, seca

1/4 cdita, hojas (0g)

migas de pan

2 cucharada (14g)

queso parmesano

1 cucharada (6g)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. En un bol, mezcle el aceite de oliva y el ajo. En otro bol, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, la albahaca y la pimienta. Pase cada pechuga de pollo por la mezcla de aceite y, a continuación, por la mezcla de pan rallado. Coloque las pechugas empanadas en el molde preparado y cubra con la mezcla de pan rallado restante.
3. Hornee 30 minutos en el horno precalentado, o hasta que el pollo ya no esté rosado y los jugos salgan claros.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



cebolla, finamente picado

1/4 pequeña (18g)

tomates

4 cucharada, picada (45g)

atún enlatado

1 lata (172g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

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

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/8 taza(s)

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

9 hojas (5g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

polvo de chile

1 1/2 cdita (4g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

aceitunas verdes

9 grande (40g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

tomates

9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

polvo de chile

3 cdita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tomates

18 tomates cherry (306g)

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.

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

brócoli congelado

3 1/2 taza (319g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

8 onza(s) - 299 kcal ● 50g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

Filetes de pechuga de pollo, crudos

1/2 lbs (227g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nEstufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:
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.

Sopa casera de pollo con fideos

422 kcal ● 48g protein ● 12g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado finamente

1 diente(s) (3g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

perejil seco

3/8 cdita (0g)

albahaca, seca

3/8 cdita, hojas (0g)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite

3/8 cda (mL)

fideos secos con huevo

1/2 taza (21g)

apio crudo, picado

6 cucharada, picado (38g)

zanahorias, picado

6 cucharada, picado (48g)

caldo de pollo

3 taza(s) (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado finamente

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

cebolla, picado

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

perejil seco

3/4 cdita (0g)

albahaca, seca

3/4 cdita, hojas (1g)

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

fideos secos con huevo

1 taza (43g)

apio crudo, picado

3/4 taza, picado (76g)

zanahorias, picado

3/4 taza, picado (96g)

caldo de pollo

6 taza(s) (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina hasta que se dore por ambos lados pero sin cocinarse completamente, unos 4-5 minutos por lado. Transfiere el pollo a un plato y reserva.
2. En la misma olla, añade las cebollas, las zanahorias y el apio. Cocina hasta que las verduras estén tiernas, unos 5-7 minutos. Agrega el ajo y cocina 1-2 minutos más, hasta que desprenda aroma.
3. Vierte el caldo de pollo y añade tomillo, albahaca y perejil. Lleva a ebullición.
4. Devuelve las pechugas de pollo a la olla, reduce el fuego a fuego lento y cocina hasta que el pollo esté completamente cocido, unos 10-12 minutos. Transfiere el pollo a un plato y deja enfriar un poco.
5. Añade los fideos a la olla y cocina según las instrucciones del paquete, generalmente 8-10 minutos.
6. Mientras se cocinan los fideos, desmenuza el pollo con dos tenedores.
7. Regresa el pollo desmenuzado a la olla, mezcla y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

miel

1/3 cda (7g)

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

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.