

Meal Plan - Menú semanal para ayuno intermitente de 2000 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

1956 kcal ● 174g protein (36%) ● 46g fat (21%) ● 187g carbs (38%) ● 25g fiber (5%)

Almuerzo

960 kcal, 58g proteína, 114g carbohidratos netos, 23g grasa



[Pasta con salsa de carne](#)
842 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
117 kcal

Cena

995 kcal, 116g proteína, 73g carbohidratos netos, 23g grasa



[Uvas](#)
77 kcal



[Sándwich de pollo a la parrilla](#)
2 sándwich(es)- 919 kcal

Day 2

1956 kcal ● 174g protein (36%) ● 46g fat (21%) ● 187g carbs (38%) ● 25g fiber (5%)

Almuerzo

960 kcal, 58g proteína, 114g carbohidratos netos, 23g grasa



[Pasta con salsa de carne](#)
842 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
117 kcal

Cena

995 kcal, 116g proteína, 73g carbohidratos netos, 23g grasa



[Uvas](#)
77 kcal



[Sándwich de pollo a la parrilla](#)
2 sándwich(es)- 919 kcal

Day 3

2033 kcal ● 167g protein (33%) ● 92g fat (41%) ● 112g carbs (22%) ● 22g fiber (4%)

Almuerzo

1060 kcal, 90g proteína, 67g carbohidratos netos, 44g grasa



[Sándwich de roast beef y pepinillo](#)
2 sándwich(es)- 907 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal

Cena

970 kcal, 77g proteína, 45g carbohidratos netos, 48g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
2 3/4 taza(s)- 367 kcal



[Puré de patatas instantáneo](#)
207 kcal



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

Day 4

2033 kcal ● 167g protein (33%) ● 92g fat (41%) ● 112g carbs (22%) ● 22g fiber (4%)

Almuerzo

1060 kcal, 90g proteína, 67g carbohidratos netos, 44g grasa



Sándwich de roast beef y pepinillo
2 sándwich(es)- 907 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Cena

970 kcal, 77g proteína, 45g carbohidratos netos, 48g grasa



Brócoli con mantequilla
2 3/4 taza(s)- 367 kcal



Puré de patatas instantáneo
207 kcal



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

Day 5

1985 kcal ● 198g protein (40%) ● 68g fat (31%) ● 125g carbs (25%) ● 23g fiber (5%)

Almuerzo

975 kcal, 85g proteína, 62g carbohidratos netos, 36g grasa



Puré de batata con mantequilla
374 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal

Cena

1010 kcal, 113g proteína, 63g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Mezcla de arroz con sabor
287 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Day 6

1955 kcal ● 176g protein (36%) ● 90g fat (41%) ● 75g carbs (15%) ● 34g fiber (7%)

Almuerzo

975 kcal, 85g proteína, 62g carbohidratos netos, 36g grasa



Puré de batata con mantequilla
374 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal

Cena

980 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de atún con aguacate
982 kcal

Day 7

2034 kcal ● 181g protein (36%) ● 94g fat (41%) ● 81g carbs (16%) ● 36g fiber (7%)

Almuerzo

1055 kcal, 89g proteína, 68g carbohidratos netos, 39g grasa



Puré de batata
275 kcal



Pollo al estilo ranch
12 onza(s)- 691 kcal



Brócoli
3 taza(s)- 87 kcal

Cena

980 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de atún con aguacate
982 kcal

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
3/4 lbs (340g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 1/2 lbs (2932g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ mostaza Dijon
6 cda (90g)
- ☐ albahaca fresca
24 hojas (12g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Verduras y productos vegetales

Frutas y jugos

- ☐ uvas
2 2/3 taza (245g)
- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)
- ☐ jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
4 bollo (9 cm diá.) (228g)
- ☐ pan
8 rebanada(s) (256g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 1/2 taza (165g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas
8 rebanada (19 g c/u) (152g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ mantequilla
1 barra (119g)

Salchichas y fiambres

- ☐ roast beef loncheado
1 lbs (454g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 1/2 lata (774g)

- ☐ perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)
 - ☐ tomates
7 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (865g)
 - ☐ cebolla
1 1/2 pequeña (96g)
 - ☐ pepinillos encurtidos
16 rebanadas (112g)
 - ☐ brócoli congelado
9 1/2 taza (865g)
 - ☐ mezcla para puré de patatas
4 oz (113g)
 - ☐ batatas
4 1/2 batata, 12,5 cm de largo (945g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pasta con salsa de carne

842 kcal ● 52g protein ● 21g fat ● 101g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pavo molido, crudo

6 oz (170g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

aceite

1/4 cda (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo

3/4 lbs (340g)

salsa para pasta

3/4 frasco (680 g) (504g)

aceite

1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

pasta seca cruda

1/2 lbs (228g)

1. Añade el aceite a una cacerola y calienta a fuego medio. Agrega la sal, la pimienta y el pavo y cocina hasta que esté hecho (debe estar dorado y firme). Mezcla/puja el pavo de vez en cuando para lograr la textura deseada.
2. Incorpora la salsa para pasta.
3. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
4. Sirve la pasta con la salsa por encima y disfruta.

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

perejil fresco, picado

3/4 ramitas (1g)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (mL)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de roast beef y pepinillo

2 sándwich(es) - 907 kcal ● 78g protein ● 40g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza Dijon
2 cda (30g)
pepinillos encurtidos
8 rebanadas (56g)
queso en lonchas
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
roast beef loncheado
1/2 lbs (227g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon
4 cda (60g)
pepinillos encurtidos
16 rebanadas (112g)
queso en lonchas
8 rebanada (19 g c/u) (152g)
roast beef loncheado
1 lbs (454g)
pan
8 rebanada(s) (256g)

1. Arma el sándwich untando mostaza en una rebanada de pan y colocando el resto de ingredientes encima. Sirve.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

3 cdita (14g)

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

24 hojas (12g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

polvo de chile

4 cdita (11g)

pimienta negra

1 cucharadita (1g)

aceitunas verdes

24 grande (106g)

sal

1 cdita (6g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

tomates

24 tomates cherry (408g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

mezcla para aderezo ranch

3/8 sobre (28 g) (11g)

aceite

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

aderezo ranch

3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)
brócoli congelado
3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)
Comer los día 1 y día 2

Uvas
77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
uvas
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:
uvas
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pollo a la parrilla
2 sándwich(es) - 919 kcal ● 115g protein ● 22g fat ● 61g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
aceite
1 cdita (mL)
panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:
aceite
2 cdita (mL)
panes Kaiser
4 bollo (9 cm diá.) (228g)
mostaza Dijon
2 cda (30g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
tomates
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (907g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 3/4 cda (39g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

2 3/4 taza (250g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

5 1/2 cda (78g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

brócoli congelado

5 1/2 taza (501g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

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.

Puré de patatas instantáneo

207 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 40g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para puré de patatas

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

mezcla para puré de patatas

4 oz (113g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla
1 cda (14g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 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.

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (39g)

tomates

1/2 taza, picada (101g)

atún enlatado

2 1/4 lata (387g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

jugo de lima

2 1/4 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (226g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

1 pequeña (79g)

tomates

1 taza, picada (203g)

atún enlatado

4 1/2 lata (774g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

sal

1/2 cucharadita (2g)

jugo de lima

4 1/2 cdita (mL)

aguacates

2 1/4 aguacate(s) (452g)

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.