

Meal Plan - Menú semanal ayuno intermitente de 2100 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

2089 kcal ● 179g protein (34%) ● 83g fat (36%) ● 131g carbs (25%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1050 kcal, 74g proteína, 84g carbohidratos netos, 41g grasa



[Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza](#)
1 sándwich- 557 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
15 oz- 749 kcal



[Papas fritas al horno](#)
290 kcal

Day 2

2089 kcal ● 179g protein (34%) ● 83g fat (36%) ● 131g carbs (25%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1050 kcal, 74g proteína, 84g carbohidratos netos, 41g grasa



[Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza](#)
1 sándwich- 557 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
15 oz- 749 kcal



[Papas fritas al horno](#)
290 kcal

Day 3

2050 kcal ● 145g protein (28%) ● 56g fat (25%) ● 216g carbs (42%) ● 24g fiber (5%)

Almuerzo

1025 kcal, 63g proteína, 134g carbohidratos netos, 25g grasa



[Jugo de frutas](#)
3 taza(s)- 344 kcal



[Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch](#)
1 1/2 sándwich(es)- 683 kcal

Cena

1025 kcal, 82g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



[Papas fritas al horno](#)
483 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
10 2/3 onza(s)- 395 kcal



[Verduras mixtas](#)
1 1/2 taza(s)- 146 kcal

Day 4

2077 kcal ● 149g protein (29%) ● 89g fat (39%) ● 144g carbs (28%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1055 kcal, 67g proteína, 62g carbohidratos netos, 57g grasa



[Wrap club de jamón y queso](#)

2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

Cena

1025 kcal, 82g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



[Papas fritas al horno](#)

483 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

10 2/3 onza(s)- 395 kcal



[Verduras mixtas](#)

1 1/2 taza(s)- 146 kcal

Day 5

2085 kcal ● 163g protein (31%) ● 107g fat (46%) ● 92g carbs (18%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1055 kcal, 67g proteína, 62g carbohidratos netos, 57g grasa



[Wrap club de jamón y queso](#)

2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

Cena

1030 kcal, 96g proteína, 30g carbohidratos netos, 49g grasa



[Ensalada de pollo con salsa verde](#)

958 kcal



[Uvas](#)

73 kcal

Day 6

2090 kcal ● 145g protein (28%) ● 125g fat (54%) ● 64g carbs (12%) ● 31g fiber (6%)

Almuerzo

1045 kcal, 61g proteína, 15g carbohidratos netos, 76g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)

12 onza(s)- 700 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

345 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)

873 kcal



[Jugo de frutas](#)

1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Day 7

2090 kcal ● 145g protein (28%) ● 125g fat (54%) ● 64g carbs (12%) ● 31g fiber (6%)

Almuerzo

1045 kcal, 61g proteína, 15g carbohidratos netos, 76g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)

12 onza(s)- 700 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

345 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)

873 kcal



[Jugo de frutas](#)

1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 1/2 lbs (680g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
8 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1050g)
- ☐ patatas
4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1476g)
- ☐ lechuga romana
6 1/2 hoja interior (39g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3 taza (405g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 manojo (255g)
- ☐ cebolla
1 pequeña (70g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
1/4 lbs (126g)

Grasas y aceites

- ☐ salsa honey mustard
4 cda (60g)
- ☐ aceite de oliva
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite
2 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cdita (mL)
- ☐ mayonesa
5 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 1/2 bollo(s) (77g)
- ☐ tortillas de harina
5 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (245g)

Productos avícolas

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
30 hojas (15g)
- ☐ polvo de chile
5 cdita (14g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
11 1/2 g (11g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)
- ☐ comino molido
2 cdita (4g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
30 grande (132g)
- ☐ jugo de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (804g)
- ☐ uvas
1 1/4 taza (115g)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
1 1/4 lbs (567g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros
4 cucharada (60g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 lata (688g)

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 lbs (2270g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
 - ☐ salsa barbacoa
3 cda (51g)
 - ☐ salsa verde
2 cda (32g)
 - ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza

1 sándwich - 557 kcal ● 38g protein ● 27g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(40g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

salsa honey mustard, dividido

2 cda (30g)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(80g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

salsa honey mustard, dividido

4 cda (60g)

panes Kaiser

2 bollo (9 cm diá.) (114g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

1. Cubra la pechuga de pollo con la mitad de la salsa de miel y mostaza.
2. Cocine el pollo en una sartén a fuego medio-alto, unos 5 minutos por lado o hasta que esté hecho a 165 F (75 C). Retire de la sartén y coloque el queso encima mientras el pollo aún esté caliente.
3. Unte la salsa restante en las caras cortadas del bollo.
4. Coloque el pollo sobre la base del bollo; cubra con lechuga, tomate y la tapa del bollo. Sirva.
5. Para preparar en cantidad: cocine el pollo y guárdelo en el refrigerador por separado del resto de los ingredientes del sándwich. Arme el sándwich el día que lo vaya a comer para obtener mejores resultados. Recaliente el pollo si lo desea.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Jugo de frutas

3 taza(s) - 344 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 taza(s)

jugo de fruta

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 1/2 sándwich(es) - 683 kcal ● 58g protein ● 23g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

lechuga romana

1 1/2 hoja interior (9g)

aderezo ranch

3 cdita (mL)

bollos para hamburguesa

1 1/2 bollo(s) (77g)

salsa barbacoa

3 cda (51g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Wrap club de jamón y queso

2 1/2 wrap(s) - 1055 kcal ● 67g protein ● 57g fat ● 62g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

5 cucharada, rallada (35g)

tomates

5 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(100g)

tortillas de harina

2 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(123g)

fiambres de jamón

10 oz (284g)

lechuga romana

2 1/2 hoja interior (15g)

mayonesa

2 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

queso

10 cucharada, rallada (70g)

tomates

10 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (200g)

tortillas de harina

5 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(245g)

fiambres de jamón

1 1/4 lbs (567g)

lechuga romana

5 hoja interior (30g)

mayonesa

5 cda (mL)

1. Arme el wrap a su gusto.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

3/4 lbs (340g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

1 1/2 lbs (680g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

3/4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 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.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
kale (col rizada), troceado
1 1/2 manojo (255g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz - 749 kcal ● 100g protein ● 31g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
15 hojas (8g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
15 oz (425g)
polvo de chile
2 1/2 cdita (7g)
pimienta negra
5 pizca (1g)
aceitunas verdes
15 grande (66g)
sal
5/8 cdita (4g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
tomates
15 tomates cherry (255g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
30 hojas (15g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
30 oz (851g)
polvo de chile
5 cdita (14g)
pimienta negra
1 1/4 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
30 grande (132g)
sal
1 1/4 cdita (8g)
aceite de oliva
5 cdita (mL)
tomates
30 tomates cherry (510g)

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.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

patatas

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(554g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cda (mL)

patatas

1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(461g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cda (mL)

patatas

2 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(923g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

2/3 cda (5g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 1/3 cda (9g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

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.

Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas

1 1/2 taza (203g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

3 taza (405g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de pollo con salsa verde

958 kcal ● 95g protein ● 49g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado

4 cucharada (60g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

aceite

2 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aguacates, cortado en rodajas

4 rebanadas (100g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cda (30g)

comino molido

2 cdita (4g)

salsa verde

2 cda (32g)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Añade los frijoles negros a la sartén y cocina hasta que estén sólo calentados, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
4. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Uvas

73 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



uvas

1 1/4 taza (115g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (35g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

atún enlatado

2 lata (344g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

1 pequeña (70g)

tomates

1 taza, picada (180g)

atún enlatado

4 lata (688g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

sal

4 pizca (2g)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aguacates

2 aguacate(s) (402g)

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.

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.