

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 2700 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

2660 kcal ● 206g protein (31%) ● 97g fat (33%) ● 199g carbs (30%) ● 41g fiber (6%)

Almuerzo

1275 kcal, 107g proteína, 60g carbohidratos netos, 57g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
873 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
2 envase(s)- 310 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Cena

1385 kcal, 98g proteína, 139g carbohidratos netos, 41g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
342 kcal



[Curry de pollo con arroz](#)
1042 kcal

Day 2

2739 kcal ● 197g protein (29%) ● 105g fat (34%) ● 217g carbs (32%) ● 35g fiber (5%)

Almuerzo

1355 kcal, 99g proteína, 78g carbohidratos netos, 64g grasa



[Sándwich de ensalada de atún](#)
2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal



[Uvas](#)
116 kcal

Cena

1385 kcal, 98g proteína, 139g carbohidratos netos, 41g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
342 kcal



[Curry de pollo con arroz](#)
1042 kcal

Day 3

2727 kcal ● 234g protein (34%) ● 138g fat (46%) ● 108g carbs (16%) ● 29g fiber (4%)

Almuerzo

1355 kcal, 99g proteína, 78g carbohidratos netos, 64g grasa



[Sándwich de ensalada de atún](#)
2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal



[Uvas](#)
116 kcal

Cena

1370 kcal, 135g proteína, 30g carbohidratos netos, 74g grasa



[Semillas de girasol](#)
361 kcal



[Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria](#)
1011 kcal

Day 4

2657 kcal262g protein (39%)118g fat (40%)109g carbs (16%)28g fiber (4%)

Almuerzo

1285 kcal, 126g proteína, 80g carbohidratos netos, 44g grasa



Pechugas de pollo César

13 1/3 oz- 765 kcal



Lentejas

521 kcal

Cena

1370 kcal, 135g proteína, 30g carbohidratos netos, 74g grasa



Semillas de girasol

361 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1011 kcal

Day 5

2694 kcal199g protein (29%)135g fat (45%)130g carbs (19%)41g fiber (6%)

Almuerzo

1355 kcal, 77g proteína, 82g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Wrap simple de jamón y queso

2 wrap(s)- 1210 kcal

Cena

1335 kcal, 122g proteína, 48g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de pollo con salsa verde

1197 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Day 6

2692 kcal256g protein (38%)102g fat (34%)159g carbs (24%)29g fiber (4%)

Almuerzo

1360 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 69g grasa



Salchicha italiana

3 unidad- 771 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Lentejas

521 kcal

Cena

1335 kcal, 177g proteína, 70g carbohidratos netos, 33g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 onza(s)- 962 kcal



Farro

1 tazas, cocidas- 370 kcal

Day 7

2692 kcal256g protein (38%)102g fat (34%)159g carbs (24%)29g fiber (4%)

Almuerzo

1360 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 69g grasa



Salchicha italiana

3 unidad- 771 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Lentejas

521 kcal

Cena

1335 kcal, 177g proteína, 70g carbohidratos netos, 33g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 onza(s)- 962 kcal



Farro

1 tazas, cocidas- 370 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 lbs (910g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (342g)
- ☐ apio crudo
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)
- ☐ zanahorias
2 1/2 mediana (160g)
- ☐ lechuga romana
5/8 cabeza (387g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
9 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo César
1/4 taza (49g)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
12 3/4 taza (383g)
- ☐ salsa curry
1 1/3 frasco (425 g) (567g)
- ☐ farro
1 taza (208g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
6 link (646g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 1/3 taza (247g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 1/2 lbs (3865g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (326g)
- ☐ kiwi
2 fruta (138g)
- ☐ uvas
4 taza (368g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso parmesano
3 1/3 cda (17g)
- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)

Productos horneados

- ☐ pan
10 rebanada (320g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
4 oz (113g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
5 cda (37g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 1/4 tsp (mL)
- ☐ salsa verde
2 1/2 cda (40g)

Bebidas

- ☐ agua
17 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 1/4 taza (432g)

Productos de pescado y mariscos

☐ atún enlatado
6 lata (1053g)

Especias y hierbas

☐ pimienta negra
1 cucharadita (1g)

☐ sal
1/4 oz (6g)

☐ tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)

☐ comino molido
2 1/2 cdita (5g)

☐ limón y pimienta
3 1/4 cda (22g)

☐ frijoles negros
5 cucharada (75g)

Salchichas y fiambres

☐ fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

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



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)

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.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 kiwi

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es) - 1239 kcal ● 97g protein ● 64g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1 1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (21g)

atún enlatado

3/4 lbs (354g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

mayonesa

3 3/4 cda (mL)

pan

5 rebanada (160g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)

atún enlatado

1 1/2 lbs (709g)

sal

5 pizca (2g)

pimienta negra

5 pizca (1g)

mayonesa

7 1/2 cda (mL)

pan

10 rebanada (320g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

uvas

4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pechugas de pollo César

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g protein ● 43g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

queso parmesano

3 1/3 cda (17g)

aderezo César

3 1/3 cucharada (49g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Wrap simple de jamón y queso

2 wrap(s) - 1210 kcal ● 71g protein ● 68g fat ● 71g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

tortillas de harina, ~10" de diámetro

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mayonesa

2 cda (mL)

queso en lonchas

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

1. Unta la mayonesa en la tortilla.
 2. Coloca el jamón, el queso, la lechuga y el tomate sobre la mayonesa.
 3. Enrolla la tortilla y disfruta.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salchicha italiana

3 unidad - 771 kcal ● 42g protein ● 63g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Salchicha italiana de cerdo, cruda
3 link (323g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
6 link (646g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

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.

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
agua
6 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/2 taza (288g)

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 y día 2

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
8 remolacha(s) (400g)
mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Curry de pollo con arroz

1042 kcal ● 80g protein ● 27g fat ● 114g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa curry
2/3 frasco (425 g) (283g)
arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en trozos
de 1/2 pulgada**
2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

salsa curry
1 1/3 frasco (425 g) (567g)
arroz blanco de grano largo
1 1/3 taza (247g)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en trozos
de 1/2 pulgada**
1 1/3 lbs (597g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, cocina el pollo cortado en cubos en una sartén antiadherente hasta que esté casi hecho.
3. Escurre el exceso de líquido y vierte la salsa de curry. Lleva a hervor suave y cocina hasta que el pollo esté completamente cocido.
4. Sirve el curry de pollo sobre el arroz.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1011 kcal ● 118g protein ● 45g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**zanahorias, cortado en rodajas
finas**

1 mediana (69g)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en cubos**

18 oz (504g)

vinagre de sidra de manzana

1 tsp (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

2 1/4 cda (mL)

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas),
cortado en cubos**

1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias, cortado en rodajas
finas**

2 1/4 mediana (137g)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en cubos**

2 1/4 lbs (1008g)

vinagre de sidra de manzana

2 1/4 tsp (mL)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

aceite

4 1/2 cda (mL)

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas),
cortado en cubos**

18 oz (510g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de pollo con salsa verde

1197 kcal ● 119g protein ● 61g fat ● 23g carbs ● 20g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado
5 cucharada (75g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
15 oz (425g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
aguacates, cortado en rodajas
5 rebanadas (125g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
5 cda (37g)
comino molido
2 1/2 cdita (5g)
salsa verde
2 1/2 cda (40g)
tomates, picado
1 1/4 tomate roma (100g)

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.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 onza(s) - 962 kcal ● 165g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/2 cda (11g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

26 oz (728g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 1/4 cda (22g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 1/4 lbs (1456g)

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.

Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

4 taza(s) (mL)

farro

1/2 taza (104g)

Para las 2 comidas:

agua

8 taza(s) (mL)

farro

1 taza (208g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.