

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 2900 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

2926 kcal ● 249g protein (34%) ● 206g fat (63%) ● 14g carbs (2%) ● 6g fiber (1%)

Almuerzo

1525 kcal, 121g proteína, 6g carbohidratos netos, 112g grasa



[Pollo frito bajo en carbohidratos](#)

24 onza(s)- 1404 kcal



[Tomates asados](#)

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

1400 kcal, 127g proteína, 8g carbohidratos netos, 94g grasa



[Fideos de calabacín con tocino](#)

569 kcal



[Pollo rostizado](#)

14 onza(s)- 833 kcal

Day 2

2895 kcal ● 219g protein (30%) ● 216g fat (67%) ● 12g carbs (2%) ● 7g fiber (1%)

Almuerzo

1525 kcal, 121g proteína, 6g carbohidratos netos, 112g grasa



[Pollo frito bajo en carbohidratos](#)

24 onza(s)- 1404 kcal



[Tomates asados](#)

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

1370 kcal, 98g proteína, 6g carbohidratos netos, 104g grasa



[Salmón al horno con pacanas y pesto](#)

16 oz- 1290 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)

82 kcal

Day 3

2868 kcal ● 202g protein (28%) ● 203g fat (64%) ● 31g carbs (4%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1405 kcal, 64g proteína, 21g carbohidratos netos, 115g grasa



[Espárragos](#)

376 kcal



[Salchicha italiana](#)

4 unidad- 1028 kcal

Cena

1465 kcal, 138g proteína, 10g carbohidratos netos, 88g grasa



[Nueces pacanas](#)

1/2 taza- 366 kcal



[Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo](#)

5 wrap(s)- 1098 kcal

Day 4

2915 kcal ● 270g protein (37%) ● 186g fat (57%) ● 29g carbs (4%) ● 11g fiber (1%)

Almuerzo

1405 kcal, 64g proteína, 21g carbohidratos netos, 115g grasa



Espárragos
376 kcal



Salchicha italiana
4 unidad- 1028 kcal

Cena

1510 kcal, 207g proteína, 8g carbohidratos netos, 71g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
28 oz- 1105 kcal



Fideos de calabacín con tocino
407 kcal

Day 5

2890 kcal ● 294g protein (41%) ● 177g fat (55%) ● 16g carbs (2%) ● 14g fiber (2%)

Almuerzo

1480 kcal, 180g proteína, 4g carbohidratos netos, 82g grasa



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal



Rosbif
1319 kcal

Cena

1410 kcal, 114g proteína, 11g carbohidratos netos, 95g grasa



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal



Brócoli con mantequilla
3 2/3 taza(s)- 490 kcal



Bacalao asado sencillo
16 oz- 593 kcal

Day 6

2890 kcal ● 294g protein (41%) ● 177g fat (55%) ● 16g carbs (2%) ● 14g fiber (2%)

Almuerzo

1480 kcal, 180g proteína, 4g carbohidratos netos, 82g grasa



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal



Rosbif
1319 kcal

Cena

1410 kcal, 114g proteína, 11g carbohidratos netos, 95g grasa



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal



Brócoli con mantequilla
3 2/3 taza(s)- 490 kcal



Bacalao asado sencillo
16 oz- 593 kcal

Day 7

2950 kcal ● 243g protein (33%) ● 201g fat (61%) ● 25g carbs (3%) ● 17g fiber (2%)

Almuerzo

1495 kcal, 77g proteína, 10g carbohidratos netos, 122g grasa



Wrap de lechuga con ensalada de salmón
944 kcal



Nueces pacanas
3/4 taza- 549 kcal

Cena

1455 kcal, 167g proteína, 15g carbohidratos netos, 79g grasa



Tilapia gratinada con parmesano
26 2/3 onza(s)- 1311 kcal



Zoodles básicos
1 calabacín- 145 kcal

Otro

- ☐ chicharrones
1 1/2 oz (43g)
- ☐ muslos de pollo con piel
3 lbs (1361g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
14 oz (397g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
8 link (861g)
- ☐ condimento italiano
7/8 cda (3g)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
2 cda (5g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (19g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3 cda (mL)
- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
6 3/4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (426g)
- ☐ calabacín
5 1/2 grande (1793g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente (4g)
- ☐ espárragos
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ lechuga romana
11 hoja exterior (308g)
- ☐ brócoli congelado
7 1/3 taza (667g)
- ☐ cebolla
3 cucharada, picada (45g)
- ☐ apio crudo
3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (51g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)
- ☐ mayonesa
8 1/2 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
10 rebanada(s) (283g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
5 oz (142g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 2/3 filete(s) (170 g c/u) (453g)
- ☐ bacalao, crudo
2 lbs (907g)
- ☐ salmón enlatado
3 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (426g)
- ☐ tilapia, cruda
1 2/3 lbs (747g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
6 cda (mL)
- ☐ aguacates
5/6 aguacate(s) (167g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1361g)

Productos de res

- ☐ asado de punta de pierna
2 asado (1516g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 barra (128g)
- ☐ queso parmesano
6 3/4 cucharada (42g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo frito bajo en carbohidratos

24 onza(s) - 1404 kcal ● 120g protein ● 102g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones, machacado

3/4 oz (21g)

muslos de pollo con piel

1 1/2 lbs (680g)

condimento cajún

1 cdita (2g)

salsa picante

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chicharrones, machacado

1 1/2 oz (43g)

muslos de pollo con piel

3 lbs (1361g)

condimento cajún

2 cdita (5g)

salsa picante

3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Espárragos

376 kcal  8g protein  31g fat  9g carbs  8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
espárragos
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
espárragos
1 1/2 lbs (680g)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Salchicha italiana

4 unidad - 1028 kcal  56g protein  84g fat  12g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
8 link (861g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta 1/2" 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)
aceite de oliva
2 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Rosbif

1319 kcal ● 178g protein ● 68g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cda (mL)
asado de punta de pierna
1 asado (758g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
asado de punta de pierna
2 asado (1516g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).
Corta en lonchas y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Wrap de lechuga con ensalada de salmón

944 kcal ● 70g protein ● 69g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



lechuga romana

6 hoja exterior (168g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

sal

3 pizca (1g)

cebolla

3 cucharada, picada (45g)

apio crudo, en cubos

3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (51g)

mayonesa

6 cda (mL)

salmón enlatado

3 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (426g)

1. Escurre el salmón y desecha cualquier líquido.
2. Combina el salmón con todos los demás ingredientes, excepto la romana, en un bol pequeño. Mezcla bien.
3. Coloca la mezcla de salmón en línea a lo largo de cada hoja de romana, cerca del borde.
4. Enrolla para crear el wrap.
5. Sirve.

Nueces pacanas

3/4 taza - 549 kcal ● 7g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Rinde 3/4 taza

pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín con tocino

569 kcal ● 39g protein ● 41g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



tocino crudo

3 1/2 rebanada(s) (99g)

calabacín

1 3/4 mediana (343g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Pollo rostizado

14 onza(s) - 833 kcal ● 89g protein ● 53g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

pollo rostizado, cocido

14 oz (397g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salmón al horno con pacanas y pesto

16 oz - 1290 kcal ● 97g protein ● 97g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 16 oz

salsa pesto

4 cda (64g)

pacanas

2 2/3 cda, picado (18g)

salmón

2 2/3 filete(s) (170 g c/u) (453g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Prepare una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
2. Unte el pesto sobre el salmón. Luego cubra el filete con las pacanas picadas.
3. Asegúrese de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocine en el horno unos 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Fideos de calabacín al ajo

82 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



calabacín

1/2 mediana (98g)

ajo, finamente picado

1/4 diente (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g protein ● 52g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Rinde 5 wrap(s)

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

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

1 1/4 lbs (567g)

aceite

5/6 cda (mL)

lechuga romana

5 hoja exterior (140g)

Frank's Red Hot sauce

6 2/3 cucharada (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

aguacates, picado

5/6 aguacate(s) (167g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Pechuga de pollo con balsámico

28 oz - 1105 kcal ● 179g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 28 oz

condimento italiano

7/8 cdita (3g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 3/4 lbs (794g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Fideos de calabacín con tocino

407 kcal ● 28g protein ● 29g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



tocino crudo

2 1/2 rebanada(s) (71g)

calabacín

1 1/4 mediana (245g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

calabacín

1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

4 rebanada(s) (113g)

calabacín

2 mediana (392g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Brócoli con mantequilla

3 2/3 taza(s) - 490 kcal ● 11g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

3 2/3 cda (52g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

brócoli congelado

3 2/3 taza (334g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

7 1/3 cda (104g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

brócoli congelado

7 1/3 taza (667g)

sal

1/2 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.

Bacalao asado sencillo

16 oz - 593 kcal ● 81g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo
1 lbs (453g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
2 lbs (907g)
aceite de oliva
4 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
 3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
 4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.
-

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Tilapia gratinada con parmesano

26 2/3 onza(s) - 1311 kcal ● 163g protein ● 69g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 26 2/3 onza(s)

mantequilla, ablandado

5 cucharadita (24g)

sal

5/6 cdita (5g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

tilapia, cruda

1 2/3 lbs (747g)

jugo de limón

1 2/3 cda (mL)

mayonesa

2 1/2 cda (mL)

queso parmesano

6 2/3 cucharada (42g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbreala con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

Zoodles básicos

1 calabacín - 145 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 calabacín

aceite

2 cdita (mL)

calabacín

1 grande (323g)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad.
Reserva.
Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.
-