

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 2300 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

2291 kcal ● 176g protein (31%) ● 127g fat (50%) ● 77g carbs (13%) ● 35g fiber (6%)

Almuerzo

1185 kcal, 89g proteína, 17g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada de pollo y aguacate
1001 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

1105 kcal, 87g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Lentejas
405 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal

Day 2

2343 kcal ● 183g protein (31%) ● 105g fat (40%) ● 134g carbs (23%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

1235 kcal, 96g proteína, 75g carbohidratos netos, 52g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
2 1/2 sándwich(es)- 925 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

1105 kcal, 87g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Lentejas
405 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal

Day 3

2296 kcal ● 158g protein (27%) ● 114g fat (45%) ● 135g carbs (24%) ● 24g fiber (4%)

Almuerzo

1160 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 47g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich de pita con jamón y ensalada de col
2 sándwich(es) de pita- 684 kcal

Cena

1135 kcal, 79g proteína, 47g carbohidratos netos, 67g grasa



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Day 4

2296 kcal ● 158g protein (27%) ● 114g fat (45%) ● 135g carbs (24%) ● 24g fiber (4%)

Almuerzo

1160 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 47g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich de pita con jamón y ensalada de col
2 sándwich(es) de pita- 684 kcal

Cena

1135 kcal, 79g proteína, 47g carbohidratos netos, 67g grasa



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Day 5

2263 kcal ● 165g protein (29%) ● 111g fat (44%) ● 127g carbs (23%) ● 23g fiber (4%)

Almuerzo

1125 kcal, 84g proteína, 51g carbohidratos netos, 60g grasa



Alitas estilo búfalo
13 1/3 onza(s)- 778 kcal



Lentejas
347 kcal

Cena

1140 kcal, 82g proteína, 76g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
403 kcal



Pastel de pescado
735 kcal

Day 6

2297 kcal ● 147g protein (26%) ● 146g fat (57%) ● 74g carbs (13%) ● 25g fiber (4%)

Almuerzo

1165 kcal, 82g proteína, 56g carbohidratos netos, 62g grasa



Sándwich de jamón, tocino y aguacate
2 sándwich(es)- 1100 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

1130 kcal, 65g proteína, 19g carbohidratos netos, 84g grasa



Salchicha italiana
4 unidad- 1028 kcal



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal

Day 7

2297 kcal ● 147g protein (26%) ● 146g fat (57%) ● 74g carbs (13%) ● 25g fiber (4%)

Almuerzo

1165 kcal, 82g proteína, 56g carbohidratos netos, 62g grasa



Sándwich de jamón, tocino y aguacate
2 sándwich(es)- 1100 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

1130 kcal, 65g proteína, 19g carbohidratos netos, 84g grasa



Salchicha italiana
4 unidad- 1028 kcal



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
4 1/4 g (4g)
- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)

Bebidas

- ☐ agua
6 2/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 2/3 taza (320g)
- ☐ cacahuates tostados
2/3 taza (100g)

Otro

- ☐ chicharrones
3/4 oz (21g)
- ☐ muslos de pollo con piel
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
8 link (861g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 1/2 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 1/4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
10 brotes (190g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
5 1/4 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (528g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

Productos horneados

- ☐ pan
13 rebanada (416g)
- ☐ pan pita
4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
- ☐ bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)

Dulces

- ☐ miel
8 cdita (56g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
8 cda (140g)

- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (42g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ pepino
20 rebanadas (140g)
- ☐ tomates
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)
- ☐ patatas
1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (320g)
- ☐ guisantes congelados
6 cucharada (50g)
- ☐ brócoli congelado
7 taza (637g)

- ☐ mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)
- ☐ queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
- ☐ leche entera
7/8 taza(s) (mL)
- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
15 oz (425g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
30 oz (851g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1 cda (8g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
8 rebanada(s) (80g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



coles de Bruselas

10 brotes (190g)

aceite

4 cdita (mL)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

cebolla

2 cda picada (20g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 1/2 sándwich(es) - 925 kcal ● 69g protein ● 36g fat ● 63g carbs ● 19g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

pan

5 rebanada (160g)

atún enlatado, escurrido

1 1/4 lata (215g)

aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

cacahuets tostados

3 cucharada (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pita con jamón y ensalada de col

2 sándwich(es) de pita - 684 kcal ● 52g protein ● 22g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo ranch

2 cda (mL)

pan pita

2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.)
(100g)

yogur griego desnatado, natural

4 cda (70g)

pepino

10 rebanadas (70g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch

4 cda (mL)

pan pita

4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)

yogur griego desnatado, natural

8 cda (140g)

pepino

20 rebanadas (140g)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

fiambres de jamón

14 oz (397g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mezcla de col con el yogur griego y el aderezo ranch. Sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Abre el pan pita y rellénalo con jamón, la ensalada de col y rodajas de pepino.
3. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s) - 778 kcal ● 60g protein ● 59g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

muslos de pollo con piel

13 1/3 oz (378g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 1/4 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 sazón 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.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de jamón, tocino y aguacate

2 sándwich(es) - 1100 kcal ● 80g protein ● 57g fat ● 51g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tocino

4 rebanada(s) (40g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tocino

8 rebanada(s) (80g)

fiambres de jamón

1 lbs (454g)

queso en lonchas

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

pan

8 rebanada (256g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto; añada las verduras que prefiera.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

56 cucharadita (224g)

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.

Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s) - 702 kcal ● 60g protein ● 51g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones, machacado

10 3/4 g (11g)

muslos de pollo con piel

3/4 lbs (340g)

condimento cajún

1/2 cdita (1g)

salsa picante

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

4 cedita (28g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

Para las 2 comidas:

miel

8 cedita (56g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

2 taza (452g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Ensalada de bistec y remolacha

703 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 1/2 remolacha(s) (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

brócoli

3/4 taza, picado (68g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

1/2 lbs (213g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

brócoli

1 1/2 taza, picado (137g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

15 oz (425g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(228g)
albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)
vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
1/4 lbs (95g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Pastel de pescado

735 kcal ● 58g protein ● 22g fat ● 65g carbs ● 10g fiber



patatas, pelado y cortado en trozos

1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (320g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

queso cheddar

2 cucharada, rallada (14g)

bacalao, crudo, cortado en trozos

1/2 lbs (227g)

guisantes congelados

6 cucharada (50g)

fécula de maíz

1 cda (8g)

leche entera

7/8 taza(s) (mL)

1. Hierva las patatas 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor y un chorrito pequeño de leche. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Mezcla la maicena con la leche restante hasta que se combine. Añade la mezcla de leche y la mantequilla a una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición, removiendo continuamente hasta que la salsa burbujee y espese. Añade los guisantes yazona con sal y pimienta. Cocina 1 minuto más y apaga el fuego.
4. Coloca trozos de pescado en una pequeña fuente para hornear. Vierte la salsa por encima. Cubre con las patatas machacadas formando una capa uniforme. Espolvorea queso por encima. Hornea 25-30 minutos hasta que la superficie esté dorada. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 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.

Brócoli

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



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
7 taza (637g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.