

# Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1000 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

960 kcal ● 97g protein (40%) ● 57g fat (53%) ● 12g carbs (5%) ● 3g fiber (1%)

### Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 35g grasa



[Pizza en sartén con queso](#)  
2 pizza- 361 kcal



[Palitos de queso](#)  
1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

515 kcal, 74g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



[Fideos de calabacín con tocino](#)  
163 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)  
10 onza(s)- 353 kcal

## Day 2

1021 kcal ● 114g protein (45%) ● 58g fat (51%) ● 10g carbs (4%) ● 2g fiber (1%)

### Almuerzo

505 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



[Ensalada Cobb de pollo](#)  
277 kcal



[Queso](#)  
2 onza(s)- 229 kcal

### Cena

515 kcal, 74g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



[Fideos de calabacín con tocino](#)  
163 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)  
10 onza(s)- 353 kcal

## Day 3

988 kcal ● 66g protein (27%) ● 74g fat (67%) ● 11g carbs (5%) ● 4g fiber (2%)

### Almuerzo

505 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



[Ensalada Cobb de pollo](#)  
277 kcal



[Queso](#)  
2 onza(s)- 229 kcal

### Cena

485 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



[Ensalada sencilla de sardinas](#)  
265 kcal



[Nueces de macadamia](#)  
218 kcal

Day 4

943 kcal 77g protein (33%) 64g fat (61%) 11g carbs (5%) 3g fiber (1%)

Almuerzo

460 kcal, 51g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Cena

485 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Day 5

1028 kcal 80g protein (31%) 74g fat (65%) 9g carbs (4%) 3g fiber (1%)

Almuerzo

460 kcal, 51g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra

568 kcal

Day 6

1048 kcal 91g protein (35%) 72g fat (62%) 6g carbs (2%) 4g fiber (1%)

Almuerzo

480 kcal, 62g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Fideos de calabacín con tocino

163 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra

568 kcal

Day 7

959 kcal 85g protein (35%) 62g fat (58%) 11g carbs (5%) 5g fiber (2%)

Almuerzo

480 kcal, 62g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Fideos de calabacín con tocino

163 kcal

Cena

480 kcal, 23g proteína, 9g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Sartén de camarones y salchicha al estilo Cajún

295 kcal



Nueces de macadamia

109 kcal

## Otro

- ☐ condimento italiano  
2 cdita (7g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
5 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
11 1/2 taza (345g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch  
1/2 sobre (28 g) (14g)

## Frutas y jugos

- ☐ aceitunas negras enlatadas  
8 aceitunas grandes (35g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
2 cucharada, picada (30g)
- ☐ calabacín  
2 1/2 mediana (490g)
- ☐ tomates  
1/2 taza de tomates cherry (75g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni  
8 rebanadas (16g)
- ☐ salchicha de cerdo, cruda  
1/2 salchicha (113 g c/u) (57g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso  
6 oz (168g)
- ☐ queso en tiras  
1 barra (28g)
- ☐ queso azul  
2 cda (17g)
- ☐ huevo duro  
1 grande (50g)
- ☐ queso de cabra  
5 oz (142g)

## Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo  
5 rebanada(s) (142g)
- ☐ tocino  
5 rebanada(s) (50g)

## Grasas y aceites

- ☐ salsa para marinar  
10 cucharada (mL)
- ☐ aceite  
2 1/4 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch  
4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
5 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
1 1/2 cda (mL)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
3 1/2 lbs (1598g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite  
2 lata (184g)
- ☐ camarón, crudo  
2 oz (57g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ nueces de girasol  
5 cdita (20g)

## Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún  
1/8 cda (1g)

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Pizza en sartén con queso

2 pizza - 361 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 pizza

#### condimento italiano

2 cdita (7g)

#### aceitunas negras enlatadas

8 aceitunas grandes (35g)

#### cebolla

2 cucharada, picada (30g)

#### pepperoni

8 rebanadas (16g)

#### queso

1/2 taza, rallada (54g)

1. Rocía una sartén con spray antiadherente y colócala a fuego medio-bajo.
2. Espolvorea el queso en la sartén formando un círculo. Usa una espátula para limpiar los bordes raspar las hebras sueltas dentro del círculo.
3. Añade todos los ingredientes.
4. Vigila de cerca y cocina durante unos 5 minutos. El tiempo varía según la intensidad del fuego, pero el queso debe estar burbujeante y suave arriba, crujiente abajo y fácil de levantar en una sola pieza.
5. Cuando esté listo, pasa a un plato y corta inmediatamente.
6. ¡Sirve!

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 palito(s)

#### queso en tiras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

# Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

## Ensalada Cobb de pollo

277 kcal  27g protein  17g fat  4g carbs  1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- tocino crudo**  
1/2 rebanada(s) (14g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
1 cda (mL)
- queso azul**  
1 cda (8g)
- tomates, cortado por la mitad**  
2 cucharada de tomates cherry (19g)
- huevo duro**  
1/2 grande (25g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
2 1/2 oz (71g)
- mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

- tocino crudo**  
1 rebanada(s) (28g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
2 cda (mL)
- queso azul**  
2 cda (17g)
- tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)
- huevo duro**  
1 grande (50g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
5 oz (142g)
- mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)

1. Cocina el bacon en una sartén a fuego medio, dándole la vuelta de vez en cuando, durante 8-12 minutos hasta que esté crujiente. Pasa el bacon a papel absorbente para enfriar y luego desmenúzalo. Reserva.
2. Sazona el pollo con sal y pimienta. En la misma sartén, añade el pollo y cocina 6-8 minutos por lado, o hasta que esté completamente cocido. Pasa el pollo a una tabla y, cuando esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en dados.
3. En un bol, combina las hojas, el pollo, el huevo duro, los tomates cherry, el queso azul y el bacon desmenuzado. Aliña con vinagreta, mezcla y sirve.

## Queso

2 onza(s) - 229 kcal  13g protein  19g fat  2g carbs  0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- queso**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

- queso**  
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

# Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

## Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal  51g protein  26g fat  5g carbs  0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mezcla para aderezo ranch**

1/4 sobre (28 g) (7g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni**

**hueso, cruda**

1/2 lbs (224g)

**aderezo ranch**

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla para aderezo ranch**

1/2 sobre (28 g) (14g)

**aceite**

1 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni**

**hueso, cruda**

1 lbs (448g)

**aderezo ranch**

4 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.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1 cda (mL)

#### pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

### Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

#### calabacín

1/2 mediana (98g)

Para las 2 comidas:

#### tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

#### calabacín

1 mediana (196g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **tocino crudo**

1 rebanada(s) (28g)

#### **calabacín**

1/2 mediana (98g)

Para las 2 comidas:

#### **tocino crudo**

2 rebanada(s) (57g)

#### **calabacín**

1 mediana (196g)

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.

### Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **salsa para marinar**

5 cucharada (mL)

#### **pechuga de pollo sin piel ni**

#### **hueso, cruda**

10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

#### **salsa para marinar**

10 cucharada (mL)

#### **pechuga de pollo sin piel ni** **hueso, cruda**

1 1/4 lbs (560g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
1 1/2 cda (mL)  
**sardinas, enlatadas en aceite, escurrido**  
1 lata (92g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
3 cda (mL)  
**sardinas, enlatadas en aceite, escurrido**  
2 lata (184g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

### Nueces de macadamia

218 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de macadamia, peladas, tostadas**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, peladas, tostadas**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de tocino y queso de cabra

568 kcal ● 29g protein ● 48g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces de girasol

2 1/2 cdita (10g)

#### tocino

2 1/2 rebanada(s) (25g)

#### aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

#### queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

#### mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

Para las 2 comidas:

#### nueces de girasol

5 cdita (20g)

#### tocino

5 rebanada(s) (50g)

#### aceite de oliva

5 cdita (mL)

#### queso de cabra

5 oz (142g)

#### mezcla de hojas verdes

5 taza (150g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

#### tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

## Sartén de camarones y salchicha al estilo Cajún

295 kcal ● 21g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 1g fiber

**condimento cajún**

1/8 cda (1g)

**camarón, crudo, pelado y desvenado**

2 oz (57g)

**calabacín, en rodajas**

1/2 mediana (98g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**salchicha de cerdo, cruda, en rodajas**

1/2 salchicha (113 g c/u) (57g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio y añade el aceite.
2. Agrega el calabacín en rodajas y el condimento cajún. Mezcla bien hasta que estén bien cubiertos y cocina hasta que el calabacín esté tierno, unos 5 minutos.
3. Añade la salchicha y cocina hasta que comience a dorarse, pero sin que esté totalmente hecha.
4. Incorpora los camarones y cocina unos 5 minutos más, hasta que estén completamente rosados y la salchicha esté cocida.
5. Añade más condimento cajún si lo deseas. Sirve.

## Nueces de macadamia

109 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

**nueces de macadamia, peladas, tostadas**

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.