

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1200 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

1160 kcal ● 100g protein (34%) ● 76g fat (59%) ● 11g carbs (4%) ● 10g fiber (3%)

Almuerzo

600 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 34g grasa



[Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo](#)
2 wrap(s)- 439 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 163 kcal

Cena

555 kcal, 41g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



[Tomates asados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Pollo frito bajo en carbohidratos](#)
8 onza(s)- 468 kcal

Day 2

1206 kcal ● 135g protein (45%) ● 65g fat (49%) ● 9g carbs (3%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

600 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 34g grasa



[Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo](#)
2 wrap(s)- 439 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 163 kcal

Cena

605 kcal, 77g proteína, 2g carbohidratos netos, 31g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
1 taza(s)- 134 kcal



[Filete de atún sellado sencillo](#)
10 2/3 oz- 470 kcal

Day 3

1170 kcal ● 141g protein (48%) ● 58g fat (45%) ● 10g carbs (3%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

600 kcal, 71g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



[Bacalao asado sencillo](#)
13 1/3 oz- 495 kcal

Cena

570 kcal, 70g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
176 kcal



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

Day 4

1170 kcal ● 123g protein (42%) ● 68g fat (52%) ● 9g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Almuerzo

600 kcal, 53g proteína, 2g carbohidratos netos, 42g grasa



Pavo molido básico
6 2/3 onza- 313 kcal



Queso
2 1/2 onza(s)- 286 kcal

Cena

570 kcal, 70g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal



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

Day 5

1213 kcal ● 123g protein (40%) ● 72g fat (53%) ● 11g carbs (4%) ● 8g fiber (3%)

Almuerzo

640 kcal, 80g proteína, 5g carbohidratos netos, 32g grasa



Tilapia frita en sartén
14 onza(s)- 521 kcal



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

575 kcal, 42g proteína, 5g carbohidratos netos, 40g grasa



Brócoli con mantequilla
2 taza(s)- 267 kcal



Pechugas de pollo César
5 1/3 oz- 306 kcal

Day 6

1157 kcal ● 99g protein (34%) ● 79g fat (61%) ● 8g carbs (3%) ● 6g fiber (2%)

Almuerzo

630 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
9 onza(s)- 603 kcal



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal

Cena

525 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 37g grasa



Zoodles básicos
1/2 calabacín- 73 kcal



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal

Day 7

1157 kcal ● 99g protein (34%) ● 79g fat (61%) ● 8g carbs (3%) ● 6g fiber (2%)

Almuerzo

630 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 42g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
9 onza(s)- 603 kcal



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal

Cena

525 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 37g grasa



Zoodles básicos
1/2 calabacín- 73 kcal



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (460g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
- ☐ brócoli congelado
6 1/2 taza (592g)
- ☐ cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 2/3 lbs (1202g)
- ☐ pavo molido, crudo
6 2/3 oz (189g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 muslo (170 g c/u) (340g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aderezo César
4 cucharadita (20g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
- ☐ salsa picante
1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ condimento cajún
1/3 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)
- ☐ tomillo, seco
1 g (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (285g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
- ☐ limón
3/4 grande (63g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Otro

- ☐ chicharrones
1/4 oz (7g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1/2 lbs (227g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3 cda (43g)
- ☐ queso
2 1/2 oz (71g)
- ☐ queso parmesano
1 1/3 cda (7g)
- ☐ queso azul
1 oz (28g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ filetes de atún aleta amarilla, crudos
2/3 lbs (302g)
- ☐ bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)
- ☐ tilapia, cruda
14 oz (392g)
- ☐ salmón
18 oz (510g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

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

1/2 lbs (227g)

aceite

1/3 cda (mL)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharada (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

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

16 oz (454g)

aceite

2/3 cda (mL)

lechuga romana

4 hoja exterior (112g)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aguacates, picado

2/3 aguacate(s) (134g)

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.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

bacalao, crudo

13 1/3 oz (378g)

aceite de oliva

5 cucharadita (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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pavo molido básico

6 2/3 onza - 313 kcal ● 37g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza

aceite

5/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Queso

2 1/2 onza(s) - 286 kcal ● 16g protein ● 24g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 1/2 onza(s)

queso

2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia frita en sartén

14 onza(s) - 521 kcal ● 79g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

tilapia, cruda

14 oz (392g)

sal

5/8 cdita (3g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1 1/6 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Tomates asados

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



Rinde 2 tomate(s)

tomates

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

aceite

2 cdita (mL)

1. Precaliente 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 5

Comer los día 6 y día 7

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

9 onza(s) - 603 kcal  53g protein  42g fat  2g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón, cortado en gajos
3/8 grande (32g)
salmón, con piel
1/2 lbs (255g)
aceite
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)

Para las 2 comidas:

limón, cortado en gajos
3/4 grande (63g)
salmón, con piel
18 oz (510g)
aceite
1 cda (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal  3g protein  0g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

aceite

1 1/2 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.

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

chicharrones, machacado

1/4 oz (7g)

muslos de pollo con piel

1/2 lbs (227g)

condimento cajún

1/3 cdita (1g)

salsa picante

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 2

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

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.

Filete de atún sellado sencillo

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

filetes de atún aleta amarilla, crudos

2/3 lbs (302g)

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomates, en cubos

3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(46g)

aguacates, en cubos

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

cebolla

3/4 cucharada, picada (11g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Brócoli con mantequilla

2 taza(s) - 267 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

mantequilla

2 cda (28g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

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.

Pechugas de pollo César

5 1/3 oz - 306 kcal ● 36g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 oz

queso parmesano

1 1/3 cda (7g)

aderezo César

4 cucharadita (20g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/3 lbs (151g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zoodles básicos

1/2 calabacín - 73 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

calabacín

1/2 grande (162g)

Para las 2 comidas:

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.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

queso azul

1/2 oz (14g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, molido (1g)

queso azul

1 oz (28g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
 2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
 3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
 4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.
-