

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1600 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

1567 kcal ● 180g protein (46%) ● 81g fat (46%) ● 20g carbs (5%) ● 10g fiber (3%)

Almuerzo

785 kcal, 120g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



Pechuga de pollo básica
18 onza(s)- 714 kcal



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal

Cena

780 kcal, 60g proteína, 15g carbohidratos netos, 52g grasa



Fideos de calabacín al ajo
272 kcal



Salchicha de pollo
4 unidad- 508 kcal

Day 2

1547 kcal ● 111g protein (29%) ● 111g fat (65%) ● 17g carbs (4%) ● 8g fiber (2%)

Almuerzo

785 kcal, 52g proteína, 9g carbohidratos netos, 58g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate
514 kcal



Semillas de girasol
271 kcal

Cena

765 kcal, 59g proteína, 8g carbohidratos netos, 54g grasa



Salmón con ajo y queso
734 kcal



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal

Day 3

1544 kcal ● 126g protein (33%) ● 104g fat (61%) ● 15g carbs (4%) ● 12g fiber (3%)

Almuerzo

785 kcal, 52g proteína, 9g carbohidratos netos, 58g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate
514 kcal



Semillas de girasol
271 kcal

Cena

760 kcal, 74g proteína, 6g carbohidratos netos, 46g grasa



Espinacas salteadas sencillas
249 kcal



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal

Day 4

1602 kcal ● 166g protein (42%) ● 95g fat (53%) ● 11g carbs (3%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo

845 kcal, 93g proteína, 6g carbohidratos netos, 49g grasa



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal



Tilapia al grill
16 oz- 680 kcal

Cena

760 kcal, 74g proteína, 6g carbohidratos netos, 46g grasa



Espinacas salteadas sencillas
249 kcal



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal

Day 5

1612 kcal ● 74g protein (18%) ● 131g fat (73%) ● 18g carbs (4%) ● 17g fiber (4%)

Almuerzo

840 kcal, 39g proteína, 5g carbohidratos netos, 70g grasa



Wrap de lechuga con ensalada de salmón
472 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Cena

775 kcal, 34g proteína, 12g carbohidratos netos, 61g grasa



Col rizada (collard) con ajo
119 kcal



Fideos de calabacín con queso
655 kcal

Day 6

1567 kcal ● 107g protein (27%) ● 115g fat (66%) ● 20g carbs (5%) ● 8g fiber (2%)

Almuerzo

780 kcal, 34g proteína, 10g carbohidratos netos, 65g grasa



Brócoli con mantequilla
2 taza(s)- 267 kcal



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteína, 10g carbohidratos netos, 50g grasa



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Day 7

1567 kcal ● 107g protein (27%) ● 115g fat (66%) ● 20g carbs (5%) ● 8g fiber (2%)

Almuerzo

780 kcal, 34g proteína, 10g carbohidratos netos, 65g grasa



Brócoli con mantequilla
2 taza(s)- 267 kcal



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteína, 10g carbohidratos netos, 50g grasa



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (952g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
7 1/2 taza (683g)
- ☐ calabacín
6 mediana (1160g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ tomates
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ☐ espinaca fresca
20 taza(s) (600g)
- ☐ lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
- ☐ cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)
- ☐ berza (hojas de col)
6 oz (170g)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 1/3 fl oz (mL)

Otro

- ☐ pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
3 oz (85g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
2 hojas (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)
- ☐ salmón enlatado
1 1/2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (213g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano
1 1/2 oz (39g)
- ☐ queso
1 taza, rallada (106g)
- ☐ mantequilla
4 cda (57g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 onza(s)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

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.

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de pollo rostizado y tomate

514 kcal ● 40g protein ● 37g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado en gajos
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)
jugo de limón
1 cdita (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
pepino, en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en gajos
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)
jugo de limón
2 cdita (mL)
aceite de oliva
2 cda (mL)
pepino, en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Fideos de calabacín al ajo

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



calabacín

1 mediana (196g)

ajo, finamente picado

1/2 diente (2g)

aceite de oliva

1 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.

Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g protein ● 35g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 oz

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

2 cucharada (mL)

tilapia, cruda

1 lbs (448g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

jugo de limón

1 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap de lechuga con ensalada de salmón

472 kcal ● 35g protein ● 34g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



lechuga romana

3 hoja exterior (84g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

apio crudo, en cubos

1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)

mayonesa

3 cda (mL)

salmón enlatado

1 1/2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (213g)

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

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli con mantequilla

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 cda (28g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

4 cda (57g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

brócoli congelado

4 taza (364g)

sal

2 pizca (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.

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín al ajo

272 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



calabacín
1 2/3 mediana (327g)
ajo, finamente picado
5/6 diente (3g)
aceite de oliva
1 2/3 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.

Salchicha de pollo

4 unidad - 508 kcal ● 56g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 unidad

salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salmón con ajo y queso

734 kcal ● 56g protein ● 54g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1 cda (mL)

albahaca fresca, picado

2 hojas (1g)

jugo de limón

1 cda (mL)

salmón

1/2 lbs (227g)

queso parmesano

1/3 taza (33g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

Brócoli

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



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado

1 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Espinacas salteadas sencillas

249 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 1/4 diente (4g)

espinaca fresca

10 taza(s) (300g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 1/2 diente (8g)

espinaca fresca

20 taza(s) (600g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

sal

5/8 cdita (4g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1 1/2 lbs (680g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



ajo, picado

1 diente(s) (3g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

6 oz (170g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Fideos de calabacín con queso

655 kcal ● 29g protein ● 55g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



queso

1 taza, rallada (106g)

queso parmesano

1 1/4 cda (6g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

calabacín

1 1/4 mediana (245g)

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 los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.