

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 2100 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

2087 kcal ● 236g protein (45%) ● 114g fat (49%) ● 22g carbs (4%) ● 8g fiber (1%)

Almuerzo

1065 kcal, 94g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



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



[Chuletas de cerdo al estilo ranch](#)
1 1/2 chuleta(s)- 518 kcal



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

1020 kcal, 142g proteína, 10g carbohidratos netos, 44g grasa



[Pechuga de pollo marinada](#)
22 onza(s)- 777 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
245 kcal

Day 2

2036 kcal ● 230g protein (45%) ● 111g fat (49%) ● 22g carbs (4%) ● 8g fiber (1%)

Almuerzo

1015 kcal, 87g proteína, 12g carbohidratos netos, 67g grasa



[Habitas con mantequilla](#)
110 kcal



[Muslos de pollo rellenos de queso azul](#)
2 muslo- 904 kcal

Cena

1020 kcal, 142g proteína, 10g carbohidratos netos, 44g grasa



[Pechuga de pollo marinada](#)
22 onza(s)- 777 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
245 kcal

Day 3

2055 kcal ● 186g protein (36%) ● 131g fat (57%) ● 25g carbs (5%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo

1015 kcal, 87g proteína, 12g carbohidratos netos, 67g grasa



[Habitas con mantequilla](#)
110 kcal



[Muslos de pollo rellenos de queso azul](#)
2 muslo- 904 kcal

Cena

1040 kcal, 99g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



[Tomates asados](#)
4 tomate(s)- 238 kcal



[Pechugas de pollo César](#)
14 oz- 803 kcal

Day 4

2049 kcal ● 163g protein (32%) ● 132g fat (58%) ● 25g carbs (5%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1010 kcal, 65g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa



[Wrap de lechuga con roast beef y aguacate](#)
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal



[Nueces](#)
1/3 taza(s)- 219 kcal

Cena

1040 kcal, 99g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



[Tomates asados](#)
4 tomate(s)- 238 kcal



[Pechugas de pollo César](#)
14 oz- 803 kcal

Day 5

2060 kcal ● 145g protein (28%) ● 143g fat (63%) ● 21g carbs (4%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1010 kcal, 65g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa



[Wrap de lechuga con roast beef y aguacate](#)
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal



[Nueces](#)
1/3 taza(s)- 219 kcal

Cena

1050 kcal, 81g proteína, 10g carbohidratos netos, 75g grasa



[Tomates asados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
163 kcal



[Muslos de pollo al horno](#)
12 onza(s)- 770 kcal

Day 6

2057 kcal ● 170g protein (33%) ● 122g fat (53%) ● 25g carbs (5%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

1055 kcal, 84g proteína, 13g carbohidratos netos, 66g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
873 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Cena

1000 kcal, 86g proteína, 13g carbohidratos netos, 56g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
438 kcal



[Pavo molido básico](#)
12 onza- 563 kcal

Day 7

2057 kcal ● 170g protein (33%) ● 122g fat (53%) ● 25g carbs (5%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

1055 kcal, 84g proteína, 13g carbohidratos netos, 66g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
873 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Cena

1000 kcal, 86g proteína, 13g carbohidratos netos, 56g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
438 kcal



[Pavo molido básico](#)
12 onza- 563 kcal

Grasas y aceites

- ☐ salsa para marinar
1 1/2 taza (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aderezo César
1/2 taza (103g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 1/2 lbs (2026g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 1/4 lbs (1020g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
5 1/2 mediana (1078g)
- ☐ ajo
10 1/4 diente(s) (31g)
- ☐ tomates
11 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1336g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
- ☐ lechuga romana
5 hoja exterior (140g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ cebolla
1 pequeña (70g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 chuleta (278g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/6 sobre (28 g) (5g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
7/8 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza
5 cdita (25g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
2 cdita (9g)
- ☐ queso azul
2 oz (57g)
- ☐ queso parmesano
7 cda (35g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
4 1/2 aguacate(s) (905g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ roast beef loncheado
1 1/4 lbs (567g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 lata (688g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín con tocino

488 kcal ● 33g protein ● 35g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



tocino crudo

3 rebanada(s) (85g)

calabacín

1 1/2 mediana (294g)

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.

Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 1/2 chuleta(s) - 518 kcal ● 60g protein ● 30g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

mezcla para aderezo ranch

1/6 sobre (28 g) (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 1/2 chuleta (278g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todas las chuletas de cerdo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados de las chuletas y frota hasta que queden bien cubiertas.
4. Coloca las chuletas en una fuente para horno y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el cerdo esté completamente cocido.
5. ¡Sirve!

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 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 2 y día 3

Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 cdita (5g)

habas de Lima, congeladas

1/4 paquete (285 g) (71g)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

2 cdita (9g)

habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo - 904 kcal ● 83g protein ● 63g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomillo, seco

3/4 cdita, molido (1g)

queso azul

2 oz (57g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

4 muslo (170 g c/u) (680g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g protein ● 48g fat ● 10g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado en cubitos

1 1/4 tomate ciruela (78g)

aguacates, en rodajas

1 1/4 aguacate(s) (251g)

roast beef loncheado

10 oz (284g)

mostaza

2 1/2 cdita (13g)

lechuga romana

2 1/2 hoja exterior (70g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en cubitos

2 1/2 tomate ciruela (155g)

aguacates, en rodajas

2 1/2 aguacate(s) (503g)

roast beef loncheado

1 1/4 lbs (567g)

mostaza

5 cdita (25g)

lechuga romana

5 hoja exterior (140g)

1. Arme el wrap a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (35g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

atún enlatado

2 lata (344g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

1 pequeña (70g)

tomates

1 taza, picada (180g)

atún enlatado

4 lata (688g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

sal

4 pizca (2g)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aguacates

2 aguacate(s) (402g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo marinada

22 onza(s) - 777 kcal ● 139g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar
2/3 taza (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
22 oz (616g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar
1 1/2 taza (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
2 3/4 lbs (1232g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

245 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1 1/2 mediana (294g)
ajo, finamente picado
3/4 diente (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
3 mediana (588g)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente (5g)
aceite de oliva
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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
8 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(728g)
aceite
8 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.

Pechugas de pollo César

14 oz - 803 kcal ● 96g protein ● 45g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano

3 1/2 cda (18g)

aderezo César

1/4 taza (51g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

7 cda (35g)

aderezo César

1/2 taza (103g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 3/4 lbs (794g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 5

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. 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.

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.

Muslos de pollo al horno

12 onza(s) - 770 kcal ● 77g protein ● 51g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

22 oz (624g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

8 1/4 diente(s) (25g)

sal

2/3 cdita (4g)

aceite

2 3/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

2 3/4 lbs (1247g)

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.

Pavo molido básico

12 onza - 563 kcal ● 67g protein ● 33g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

pavo molido, crudo

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

pavo molido, crudo

1 1/2 lbs (680g)

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.