

Meal Plan - Menú semanal keto y 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

2277 kcal ● 171g protein (30%) ● 166g fat (66%) ● 16g carbs (3%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo

1100 kcal, 86g proteína, 11g carbohidratos netos, 76g grasa



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



[Filete clásico](#)
8 onza(s) de filete- 475 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
82 kcal

Cena

1180 kcal, 85g proteína, 5g carbohidratos netos, 90g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)
18 2/3 onza(s)- 1089 kcal



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

Day 2

2321 kcal ● 222g protein (38%) ● 145g fat (56%) ● 20g carbs (3%) ● 13g fiber (2%)

Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
18 oz- 899 kcal



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

Cena

1180 kcal, 85g proteína, 5g carbohidratos netos, 90g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)
18 2/3 onza(s)- 1089 kcal



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

Day 3

2307 kcal ● 316g protein (55%) ● 101g fat (40%) ● 21g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
18 oz- 899 kcal



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

Cena

1165 kcal, 180g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



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



[Pechuga de pollo con balsámico](#)
28 oz- 1105 kcal

Day 4

2348 kcal ● 293g protein (50%) ● 117g fat (45%) ● 14g carbs (2%) ● 16g fiber (3%)

Almuerzo

1185 kcal, 114g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
4 wrap(s)- 878 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 306 kcal

Cena

1165 kcal, 180g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
28 oz- 1105 kcal

Day 5

2290 kcal ● 195g protein (34%) ● 152g fat (60%) ● 17g carbs (3%) ● 18g fiber (3%)

Almuerzo

1185 kcal, 114g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
4 wrap(s)- 878 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 306 kcal

Cena

1105 kcal, 82g proteína, 7g carbohidratos netos, 82g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
170 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal

Day 6

2228 kcal ● 219g protein (39%) ● 144g fat (58%) ● 9g carbs (2%) ● 5g fiber (1%)

Almuerzo

1120 kcal, 138g proteína, 2g carbohidratos netos, 61g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Bacalao asado sencillo
26 2/3 oz- 989 kcal

Cena

1105 kcal, 82g proteína, 7g carbohidratos netos, 82g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
170 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal

Day 7

2271 kcal ● 196g protein (35%) ● 148g fat (59%) ● 20g carbs (4%) ● 20g fiber (3%)

Almuerzo

1120 kcal, 138g proteína, 2g carbohidratos netos, 61g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Bacalao asado sencillo
26 2/3 oz- 989 kcal

Cena

1150 kcal, 59g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Ensalada de salmón y aguacate
6 oz de salmón- 783 kcal

Otro

- ☐ muslos de pollo con piel
4 1/3 lbs (1965g)
- ☐ condimento italiano
2/3 envase (21 g) (15g)
- ☐ chicharrones
1 oz (28g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
4 1/2 g (5g)
- ☐ sal
3/4 oz (21g)
- ☐ albahaca fresca
36 hojas (18g)
- ☐ polvo de chile
6 cdita (16g)
- ☐ condimento cajún
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon
3/8 cda (6g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
13 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1619g)
- ☐ calabacín
3 mediana (621g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
- ☐ lechuga romana
8 hoja exterior (224g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
6 1/3 rebanada(s) (180g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1/2 lbs (227g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
7 3/4 lbs (3515g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (419g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
14 cucharada, sin cáscara (88g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
2 cda (28g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
3 1/3 lbs (1511g)
- ☐ salmón
6 oz (170g)

- ☐ ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
 - ☐ brócoli congelado
2 taza (182g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín con tocino

542 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



tocino crudo

3 1/3 rebanada(s) (94g)

calabacín

1 2/3 mediana (327g)

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.

Filete clásico

8 onza(s) de filete - 475 kcal ● 46g protein ● 32g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s) de filete

filete de sirloin (sirloin), crudo

1/2 lbs (227g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieres más hecho).
6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva

1 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

polvo de chile

3 cdita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tomates

18 tomates cherry (306g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

36 hojas (18g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/4 lbs (1021g)

polvo de chile

6 cdita (16g)

pimienta negra

1/2 cucharada (1g)

aceitunas verdes

36 grande (158g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

aceite de oliva

6 cdita (mL)

tomates

36 tomates cherry (612g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

1 1/2 rebanada(s) (43g)

calabacín

3/4 mediana (147g)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
32 oz (907g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
lechuga romana
8 hoja exterior (224g)
Frank's Red Hot sauce
2/3 taza (mL)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
aguacates, picado
1 1/3 aguacate(s) (268g)

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.

Nueces

1/2 taza(s) - 306 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
1/2 taza, sin cáscara (44g)

Para las 2 comidas:

nueces
14 cucharada, sin cáscara (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli con mantequilla

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

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.

Bacalao asado sencillo

26 2/3 oz - 989 kcal ● 135g protein ● 50g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo

1 2/3 lbs (756g)

aceite de oliva

3 1/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

3 1/3 lbs (1511g)

aceite de oliva

6 2/3 cucharada (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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas estilo búfalo

18 2/3 onza(s) - 1089 kcal ● 84g protein ● 83g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

18 2/3 oz (529g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

5/8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

2 1/3 lbs (1058g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (3g)

aceite

1 1/6 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

6 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 sazónala 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.

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(273g)

aceite

3 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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Pechuga de pollo con balsámico

28 oz - 1105 kcal ● 179g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

7/8 cdita (3g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 3/4 lbs (794g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

1 3/4 cdita (6g)

aceite

7 cdita (mL)

vinagreta balsámica

14 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3 1/2 lbs (1588g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tomates salteados con ajo y hierbas

170 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/3 cdita (2g)
condimento italiano
1/3 cda (4g)
tomates
2/3 pinta, tomates cherry (199g)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
2/3 cdita (4g)
condimento italiano
2/3 cda (7g)
tomates
1 1/3 pinta, tomates cherry (397g)
ajo, picado
1 1/3 diente(s) (4g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones, machacado
1/2 oz (14g)
muslos de pollo con piel
16 oz (454g)
condimento cajún
2/3 cdita (1g)
salsa picante
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chicharrones, machacado
1 oz (28g)
muslos de pollo con piel
32 oz (907g)
condimento cajún
1 1/3 cdita (3g)
salsa picante
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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de salmón y aguacate

6 oz de salmón - 783 kcal ● 41g protein ● 57g fat ● 13g carbs ● 13g fiber



Rinde 6 oz de salmón

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aguacates, picado

3/4 aguacate(s) (151g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

mostaza Dijon

3/8 cda (6g)

salmón

6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Sazona el salmón con el condimento italiano y algo de sal y pimienta. Unta la mostaza Dijon por encima.
3. Coloca el salmón en una bandeja forrada y cocina durante 15-20 minutos o hasta que el salmón esté escamoso y opaco. Reserva.
4. Mezcla el resto de los ingredientes en un bol. Añade el salmón por encima y sirve.