

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 2500 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

2507 kcal ● 211g protein (34%) ● 171g fat (61%) ● 22g carbs (4%) ● 9g fiber (1%)

Almuerzo

1270 kcal, 84g proteína, 7g carbohidratos netos, 99g grasa



Queso

3 1/3 onza(s)- 382 kcal



Muslos de pollo con champiñones

9 oz- 886 kcal

Cena

1240 kcal, 126g proteína, 15g carbohidratos netos, 71g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal



Chuletas de cerdo al estilo ranch

3 chuleta(s)- 1035 kcal

Day 2

2445 kcal ● 224g protein (37%) ● 156g fat (57%) ● 25g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

Almuerzo

1205 kcal, 97g proteína, 10g carbohidratos netos, 84g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s)- 857 kcal



Fideos de calabacín con queso

349 kcal

Cena

1240 kcal, 126g proteína, 15g carbohidratos netos, 71g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal



Chuletas de cerdo al estilo ranch

3 chuleta(s)- 1035 kcal

Day 3

2478 kcal ● 175g protein (28%) ● 181g fat (66%) ● 28g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

Almuerzo

1205 kcal, 97g proteína, 10g carbohidratos netos, 84g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s)- 857 kcal



Fideos de calabacín con queso

349 kcal

Cena

1270 kcal, 77g proteína, 17g carbohidratos netos, 97g grasa



Fideos de calabacín con queso y tocino

1272 kcal

Day 4

2476 kcal ● 247g protein (40%) ● 149g fat (54%) ● 21g carbs (3%) ● 15g fiber (2%)

Almuerzo

1200 kcal, 135g proteína, 6g carbohidratos netos, 69g grasa



Fideos de calabacín con tocino

407 kcal



Bacalao asado sencillo

21 1/3 oz- 791 kcal

Cena

1280 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 80g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal



Pollo rostizado

16 onza(s)- 952 kcal

Day 5

2476 kcal● 247g protein (40%)● 149g fat (54%)● 21g carbs (3%)● 15g fiber (2%)

Almuerzo

1200 kcal, 135g proteína, 6g carbohidratos netos, 69g grasa

Fideos de calabacín con tocino
407 kcal

Bacalao asado sencillo
21 1/3 oz- 791 kcal

Cena

1280 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 80g grasa

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
326 kcal

Pollo rostizado
16 onza(s)- 952 kcal

Day 6

2452 kcal● 218g protein (36%)● 165g fat (60%)● 18g carbs (3%)● 7g fiber (1%)

Almuerzo

1255 kcal, 97g proteína, 8g carbohidratos netos, 91g grasa

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
16 onza(s)- 1072 kcal

Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal

Cena

1200 kcal, 121g proteína, 10g carbohidratos netos, 74g grasa

Fideos de calabacín con tocino
434 kcal

Pechugas de pollo César
13 1/3 oz- 765 kcal

Day 7

2452 kcal● 218g protein (36%)● 165g fat (60%)● 18g carbs (3%)● 7g fiber (1%)

Almuerzo

1255 kcal, 97g proteína, 8g carbohidratos netos, 91g grasa

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
16 onza(s)- 1072 kcal

Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal

Cena

1200 kcal, 121g proteína, 10g carbohidratos netos, 74g grasa

Fideos de calabacín con tocino
434 kcal

Pechugas de pollo César
13 1/3 oz- 765 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite
5 cda (mL)
- ☐ aderezo César
6 3/4 cucharada (98g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
8 2/3 taza (1248g)
- ☐ champiñones
6 oz (170g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ calabacín
11 mediana (2123g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cucharada (1g)
- ☐ coriandro molido
2 cda (10g)
- ☐ comino molido
2 cda (12g)
- ☐ tomillo, seco
1 1/3 cdita, hojas (1g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
2 lbs (907g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 chuleta (1850g)
- ☐ tocino crudo
12 2/3 rebanada(s) (359g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
14 1/3 oz (405g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)
- ☐ queso parmesano
12 1/3 cda (62g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 2/3 lbs (756g)

Bebidas

- ☐ agua
3/8 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
2 2/3 lbs (1209g)
- ☐ salmón
2 lbs (907g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
1 1/3 grande (112g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Queso

3 1/3 onza(s) - 382 kcal ● 22g protein ● 32g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 1/3 onza(s)

queso

1/4 lbs (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Muslos de pollo con champiñones

9 oz - 886 kcal ● 63g protein ● 68g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 oz

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

agua

3/8 taza(s) (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

6 oz (170g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s) - 857 kcal ● 82g protein ● 55g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- aceite de oliva, dividido**
2 cda (mL)
- pimienta negra**
2 pizca (0g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
2 chuleta (370g)
- coriandro molido**
1 cda (5g)
- comino molido**
1 cda (6g)
- ajo, picado**
3 diente(s) (9g)
- sal**
1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva, dividido**
4 cda (mL)
- pimienta negra**
4 pizca (0g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
4 chuleta (740g)
- coriandro molido**
2 cda (10g)
- comino molido**
2 cda (12g)
- ajo, picado**
6 diente(s) (18g)
- sal**
1 cdita (6g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Fideos de calabacín con queso

349 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- queso**
1/2 taza, rallada (57g)
- queso parmesano**
2/3 cda (3g)
- aceite de oliva**
2/3 cda (mL)
- calabacín**
2/3 mediana (131g)

Para las 2 comidas:

- queso**
1 taza, rallada (113g)
- queso parmesano**
1 1/3 cda (7g)
- aceite de oliva**
1 1/3 cda (mL)
- calabacín**
1 1/3 mediana (261g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Fideos de calabacín con tocino

407 kcal ● 28g protein ● 29g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

2 1/2 rebanada(s) (71g)

calabacín

1 1/4 mediana (245g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

5 rebanada(s) (142g)

calabacín

2 1/2 mediana (490g)

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.

Bacalao asado sencillo

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g protein ● 40g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo

1 1/3 lbs (605g)

aceite de oliva

2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

2 2/3 lbs (1209g)

aceite de oliva

1/3 taza (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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

16 onza(s) - 1072 kcal ● 93g protein ● 75g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón, cortado en gajos
2/3 grande (56g)
salmón, con piel
16 oz (454g)
aceite
1 cda (mL)
tomillo, seco
2/3 cdita, hojas (1g)

Para las 2 comidas:

limón, cortado en gajos
1 1/3 grande (112g)
salmón, con piel
2 lbs (907g)
aceite
2 cda (mL)
tomillo, seco
1 1/3 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.

Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano
1 cda (5g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
calabacín
1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano
2 cda (10g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
calabacín
2 mediana (392g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (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.

Chuletas de cerdo al estilo ranch

3 chuleta(s) - 1035 kcal ● 120g protein ● 59g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)

Para las 2 comidas:

mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
aceite
3 cda (mL)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 chuleta (1110g)

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!

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Fideos de calabacín con queso y tocino

1272 kcal ● 77g protein ● 97g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



tocino crudo

2 1/3 rebanada(s) (66g)

calabacín

2 1/3 mediana (457g)

queso parmesano

2 1/3 cda (12g)

queso

1 3/4 taza, rallada (198g)

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 el queso y los trozos de tocino y calienta hasta que el queso se derrita.
4. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

4 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce

congelados

2 2/3 taza (384g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

8 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce

congelados

5 1/3 taza (768g)

sal

4 pizca (2g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

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

Pollo rostizado

16 onza(s) - 952 kcal ● 101g protein ● 61g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pollo rostizado, cocido
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

pollo rostizado, cocido
2 lbs (907g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con tocino

434 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo
2 2/3 rebanada(s) (76g)
calabacín
1 1/3 mediana (261g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
5 1/3 rebanada(s) (151g)
calabacín
2 2/3 mediana (523g)

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.

Pechugas de pollo César

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g protein ● 43g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano

3 1/3 cda (17g)

aderezo César

3 1/3 cucharada (49g)

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

13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

6 2/3 cda (33g)

aderezo César

6 2/3 cucharada (98g)

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

1 2/3 lbs (756g)

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.
-