

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 2600 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

2562 kcal ● 177g protein (28%) ● 188g fat (66%) ● 29g carbs (5%) ● 13g fiber (2%)

Almuerzo

1265 kcal, 68g proteína, 14g carbohidratos netos, 102g grasa



Fideos de calabacín al ajo
489 kcal



Alitas estilo búfalo
13 1/3 onza(s)- 778 kcal

Cena

1295 kcal, 110g proteína, 15g carbohidratos netos, 86g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
454 kcal



Pechugas de pollo César
14 2/3 oz- 842 kcal

Day 2

2607 kcal ● 174g protein (27%) ● 192g fat (66%) ● 29g carbs (4%) ● 17g fiber (3%)

Almuerzo

1265 kcal, 68g proteína, 14g carbohidratos netos, 102g grasa



Fideos de calabacín al ajo
489 kcal



Alitas estilo búfalo
13 1/3 onza(s)- 778 kcal

Cena

1340 kcal, 107g proteína, 16g carbohidratos netos, 90g grasa



Nueces pacanas
3/4 taza- 549 kcal



Ensalada de pollo estilo buffalo
791 kcal

Day 3

2607 kcal ● 265g protein (41%) ● 152g fat (53%) ● 29g carbs (4%) ● 16g fiber (2%)

Almuerzo

1265 kcal, 158g proteína, 13g carbohidratos netos, 62g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal



Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla
379 kcal

Cena

1340 kcal, 107g proteína, 16g carbohidratos netos, 90g grasa



Nueces pacanas
3/4 taza- 549 kcal



Ensalada de pollo estilo buffalo
791 kcal

Day 4

2581 kcal 317g protein (49%) 130g fat (45%) 25g carbs (4%) 11g fiber (2%)

Almuerzo

1265 kcal, 158g proteína, 13g carbohidratos netos, 62g grasa

- Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal
- Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla
379 kcal

Cena

1315 kcal, 159g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa

- Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal
- Fideos de calabacín al ajo
367 kcal

Day 5

2627 kcal 235g protein (36%) 161g fat (55%) 25g carbs (4%) 33g fiber (5%)

Almuerzo

1315 kcal, 76g proteína, 13g carbohidratos netos, 93g grasa

- Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
3 wrap(s)- 947 kcal
- Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Cena

1315 kcal, 159g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa

- Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal
- Fideos de calabacín al ajo
367 kcal

Day 6

2577 kcal 250g protein (39%) 166g fat (58%) 13g carbs (2%) 9g fiber (1%)

Almuerzo

1300 kcal, 170g proteína, 4g carbohidratos netos, 65g grasa

- Pechuga de pollo básica
26 onza(s)- 1032 kcal
- Brócoli con mantequilla
2 taza(s)- 267 kcal

Cena

1280 kcal, 80g proteína, 10g carbohidratos netos, 101g grasa

- Fideos de calabacín con queso
393 kcal
- Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal

Day 7

2577 kcal 250g protein (39%) 166g fat (58%) 13g carbs (2%) 9g fiber (1%)

Almuerzo

1300 kcal, 170g proteína, 4g carbohidratos netos, 65g grasa

- Pechuga de pollo básica
26 onza(s)- 1032 kcal
- Brócoli con mantequilla
2 taza(s)- 267 kcal

Cena

1280 kcal, 80g proteína, 10g carbohidratos netos, 101g grasa

- Fideos de calabacín con queso
393 kcal
- Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano
7 2/3 cda (38g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
13 1/4 cucharada (233g)
- ☐ nata para montar
6 cucharada (mL)
- ☐ mantequilla
8 1/2 cda (121g)
- ☐ queso
1 taza, rallada (127g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
19 cda (mL)
- ☐ aderezo César
1/4 taza (54g)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ mayonesa
5 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
14 1/2 mediana (2842g)
- ☐ ajo
6 3/4 diente (20g)
- ☐ cebolla
13 1/4 cucharada, picada (133g)
- ☐ apio crudo
3 1/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (57g)
- ☐ coliflor
3 taza, picado (321g)
- ☐ tomates
1 1/2 tomate ciruela (93g)
- ☐ lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
- ☐ champiñones
3/4 lbs (340g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
12 lbs (5333g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3 muslo (170 g c/u) (510g)

Otro

- ☐ muslos de pollo con piel
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/3 taza (100g)
- ☐ condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ limón y pimienta
3 cda (21g)
- ☐ mostaza
3 cdita (15g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
7 1/3 fl oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
2 taza, mitades (198g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

Salchichas y fiambres

- ☐ roast beef loncheado
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ agua
3/4 taza(s) (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fideos de calabacín al ajo

489 kcal ● 8g protein ● 42g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

calabacín
6 mediana (1176g)
ajo, finamente picado
3 diente (9g)
aceite de oliva
6 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.

Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s) - 778 kcal ● 60g protein ● 59g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel
13 1/3 oz (378g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (1g)
aceite
3/8 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
2 1/4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel
1 2/3 lbs (756g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
aceite
5/6 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/4 taza (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 sazónalas 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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/2 cda (10g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 cda (21g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3 lbs (1344g)

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.

Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

379 kcal ● 6g protein ● 34g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
nata para montar
3 cucharada (mL)
coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo, finamente picado
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
nata para montar
6 cucharada (mL)
coliflor
3 taza, picado (321g)
mantequilla
3 cda (43g)
sal
3/4 cdita (5g)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente (5g)

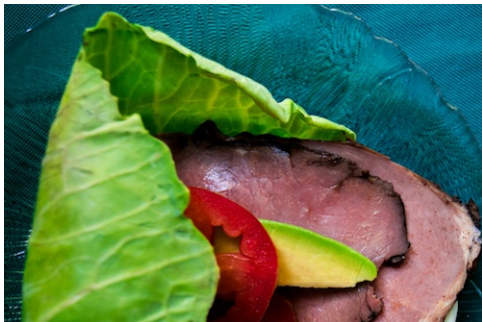
1. Combina todos los ingredientes en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Cuando esté blando, aplasta y mezcla con un tenedor.
4. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

3 wrap(s) - 947 kcal ● 72g protein ● 58g fat ● 11g carbs ● 24g fiber



Rinde 3 wrap(s)
tomates, cortado en cubitos
1 1/2 tomate ciruela (93g)
aguacates, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)
roast beef loncheado
3/4 lbs (340g)
mostaza
3 cdita (15g)
lechuga romana
3 hoja exterior (84g)

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

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 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo básica

26 onza(s) - 1032 kcal ● 164g protein ● 42g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

26 oz (728g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 1/4 lbs (1456g)

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 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín con parmesano

454 kcal ● 10g protein ● 39g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



queso parmesano

2 1/2 cda (13g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

calabacín

2 1/2 mediana (490g)

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.

Pechugas de pollo César

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g protein ● 47g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 2/3 oz

queso parmesano

3 2/3 cda (18g)

aderezo César

1/4 taza (54g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 2/3 oz (416g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Nueces pacanas

3/4 taza - 549 kcal ● 7g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1 1/2 taza, mitades (149g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo estilo buffalo

791 kcal ● 100g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mayonesa

2 1/2 cda (mL)

cebolla, picado

6 2/3 cucharada, picada (67g)

Frank's Red Hot sauce

5 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 2/3 cucharada (117g)

apio crudo, picado

1 2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (28g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

13 1/3 oz (378g)

mezcla de hojas verdes

1 2/3 taza (50g)

Para las 2 comidas:

mayonesa

5 cda (mL)

cebolla, picado

13 1/3 cucharada, picada (133g)

Frank's Red Hot sauce

10 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

13 1/3 cucharada (233g)

apio crudo, picado

3 1/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (57g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 2/3 lbs (756g)

mezcla de hojas verdes

3 1/3 taza (100g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenuzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo con balsámico

24 oz - 947 kcal ● 153g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

aceite

6 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3/4 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 lbs (1361g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

367 kcal ● 6g protein ● 32g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

2 1/4 mediana (441g)

ajo, finamente picado

1 diente (3g)

aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín

4 1/2 mediana (882g)

ajo, finamente picado

2 1/4 diente (7g)

aceite de oliva

4 1/2 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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con queso

393 kcal ● 17g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- queso**
1/2 taza, rallada (64g)
- queso parmesano**
3/4 cda (4g)
- aceite de oliva**
3/4 cda (mL)
- calabacín**
3/4 mediana (147g)

Para las 2 comidas:

- queso**
1 taza, rallada (127g)
- queso parmesano**
1 1/2 cda (8g)
- aceite de oliva**
1 1/2 cda (mL)
- calabacín**
1 1/2 mediana (294g)

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.

Muslos de pollo con champiñones

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



Translation missing:
es.for_single_meal

**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)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo con hueso y piel,
crudos**

3 muslo (170 g c/u) (510g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

sal

3 pizca (1g)

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

3/4 lbs (340g)

aceite de oliva

3 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.
-