

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 2700 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

2692 kcal ● 135g protein (20%) ● 228g fat (76%) ● 16g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

Almuerzo

1385 kcal, 38g proteína, 12g carbohidratos netos, 129g grasa



Rollitos de salmón ahumado
8 3/4 onza(s)- 735 kcal



Nueces de macadamia
653 kcal

Cena

1305 kcal, 97g proteína, 3g carbohidratos netos, 100g grasa



Alitas estilo búfalo
21 1/3 onza(s)- 1245 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2

2712 kcal ● 204g protein (30%) ● 201g fat (67%) ● 14g carbs (2%) ● 7g fiber (1%)

Almuerzo

1410 kcal, 107g proteína, 11g carbohidratos netos, 102g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
16 onza(s)- 676 kcal



Fideos de calabacín con tocino
732 kcal

Cena

1305 kcal, 97g proteína, 3g carbohidratos netos, 100g grasa



Alitas estilo búfalo
21 1/3 onza(s)- 1245 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

2688 kcal ● 289g protein (43%) ● 156g fat (52%) ● 22g carbs (3%) ● 12g fiber (2%)

Almuerzo

1410 kcal, 107g proteína, 11g carbohidratos netos, 102g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
16 onza(s)- 676 kcal



Fideos de calabacín con tocino
732 kcal

Cena

1280 kcal, 182g proteína, 11g carbohidratos netos, 54g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
28 onza(s)- 1036 kcal



Fideos de calabacín al ajo
245 kcal

Day 4

2701 kcal ● 313g protein (46%) ● 145g fat (48%) ● 24g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

Almuerzo

1420 kcal, 132g proteína, 13g carbohidratos netos, 91g grasa



Fideos de calabacín con tocino
732 kcal



Pechugas de pollo César
12 oz- 689 kcal

Cena

1280 kcal, 182g proteína, 11g carbohidratos netos, 54g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
28 onza(s)- 1036 kcal



Fideos de calabacín al ajo
245 kcal

Day 5

2659 kcal ● 237g protein (36%) ● 178g fat (60%) ● 11g carbs (2%) ● 17g fiber (3%)

Almuerzo

1355 kcal, 113g proteína, 3g carbohidratos netos, 92g grasa



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Alitas de pollo estilo indio
29 1/3 onza(s)- 1210 kcal

Cena

1305 kcal, 124g proteína, 8g carbohidratos netos, 86g grasa



Chicharrones con salsa
231 kcal



Alitas de pollo BBQ sin azúcar
28 onza(s)- 1075 kcal

Day 6

2670 kcal ● 294g protein (44%) ● 151g fat (51%) ● 13g carbs (2%) ● 18g fiber (3%)

Almuerzo

1355 kcal, 113g proteína, 3g carbohidratos netos, 92g grasa



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Alitas de pollo estilo indio
29 1/3 onza(s)- 1210 kcal

Cena

1315 kcal, 181g proteína, 11g carbohidratos netos, 59g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
212 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
28 oz- 1105 kcal

Day 7

2658 kcal ● 323g protein (49%) ● 137g fat (46%) ● 24g carbs (4%) ● 10g fiber (1%)

Almuerzo

1340 kcal, 142g proteína, 13g carbohidratos netos, 77g grasa



Tilapia frita en sartén
24 onza(s)- 893 kcal



Fideos de calabacín al ajo
448 kcal

Cena

1315 kcal, 181g proteína, 11g carbohidratos netos, 59g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
212 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
28 oz- 1105 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso crema
5 oz (142g)
- ☐ queso parmesano
3 cda (15g)

Especias y hierbas

- ☐ eneldo seco
1 1/4 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 cdita, molido (5g)
- ☐ sal
6 2/3 cdita (40g)
- ☐ limón y pimienta
3 1/2 cda (24g)
- ☐ curry en polvo
5 1/2 cda (35g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón ahumado
1/4 lbs (106g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas
3 oz (85g)

Otro

- ☐ muslos de pollo con piel
2 2/3 lbs (1210g)
- ☐ coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
- ☐ chicharrones
1 1/3 oz (38g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
1/4 taza (53g)
- ☐ condimento italiano
3/4 envase (21 g) (15g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
12 cda (mL)
- ☐ aderezo César
3 cucharada (44g)
- ☐ vinagreta balsámica
14 cucharada (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
3/4 taza (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
5 1/3 cda (96g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (679g)
- ☐ calabacín
12 1/2 mediana (2450g)
- ☐ ajo
8 1/2 diente(s) (26g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
7 1/2 lbs (3367g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 lbs (3496g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
13 1/2 rebanada(s) (383g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Rollitos de salmón ahumado

8 3/4 onza(s) - 735 kcal ● 32g protein ● 64g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 3/4 onza(s)

queso crema

5 oz (142g)

eneldo seco

1 1/4 cdita (1g)

salmón ahumado

1/4 lbs (106g)

1. Coloca el queso crema entre dos hojas de film transparente.
2. Con un rodillo, extiende el queso crema hasta formar un rectángulo fino.
3. Retira la hoja superior de film y espolvorea eneldo por encima.
4. Cubre el queso crema con una capa uniforme de salmón ahumado, presionando suavemente.
5. Añade otra hoja de film encima para cubrir el salmón.
6. Gira todo de forma que el lado del queso crema quede arriba y retira la capa superior de film.
7. Enrolla suavemente desde un borde (de los lados más largos) hasta el otro, retirando el film sobre la marcha.
8. Una vez enrollado, envuélvelo en film transparente y guarda en el frigorífico hasta que vayas a comer. Corta en rodajas y sirve. (Aunque se puede cortar inmediatamente, se recomienda dejarlo en el frigorífico un par de horas para facilitar el corte)

Nueces de macadamia

653 kcal ● 7g protein ● 65g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



nueces de macadamia, peladas, tostadas
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Alitas de pollo estilo búfalo

16 onza(s) - 676 kcal ● 57g protein ● 49g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Frank's Red Hot sauce
2 2/3 cucharada (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Fideos de calabacín con tocino

732 kcal ● 50g protein ● 52g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo
4 1/2 rebanada(s) (128g)
calabacín
2 1/4 mediana (441g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
9 rebanada(s) (255g)
calabacín
4 1/2 mediana (882g)

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

Fideos de calabacín con tocino

732 kcal ● 50g protein ● 52g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



tocino crudo
4 1/2 rebanada(s) (128g)
calabacín
2 1/4 mediana (441g)

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

12 oz - 689 kcal ● 82g protein ● 39g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

queso parmesano

3 cda (15g)

aderezo César

3 cucharada (44g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

aceite

2/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

2 taza, congelada (212g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado

2 taza(s) (60g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

4 taza, congelada (424g)

ajo, cortado en cubitos

4 diente(s) (12g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Alitas de pollo estilo indio

29 1/3 onza(s) - 1210 kcal ● 107g protein ● 83g fat ● 0g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

curry en polvo

2 3/4 cda (17g)

sal

2 cdita (11g)

alitas de pollo, con piel, crudas

29 1/3 oz (832g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

curry en polvo

5 1/2 cda (35g)

sal

3 2/3 cdita (22g)

alitas de pollo, con piel, crudas

3 2/3 lbs (1665g)

aceite

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tilapia frita en sartén

24 onza(s) - 893 kcal ● 135g protein ● 38g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

tilapia, cruda

1 1/2 lbs (672g)

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Fideos de calabacín al ajo

448 kcal ● 7g protein ● 39g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



calabacín
2 3/4 mediana (539g)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente (4g)
aceite de oliva
2 3/4 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 saltéallos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas estilo búfalo

21 1/3 onza(s) - 1245 kcal ● 96g protein ● 95g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel
1 1/3 lbs (605g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite
2/3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel
2 2/3 lbs (1210g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/2 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.

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

28 onza(s) - 1036 kcal ● 178g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 3/4 cda (12g)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

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

1 3/4 lbs (784g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 1/2 cda (24g)

aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

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

3 1/2 lbs (1568g)

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.

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 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Chicharrones con salsa

231 kcal ● 24g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



chicharrones
1 1/3 oz (38g)
salsa (salsa para tacos/guacamole)
5 1/3 cda (96g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Alitas de pollo BBQ sin azúcar

28 onza(s) - 1075 kcal ● 100g protein ● 74g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 28 onza(s)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 3/4 lbs (795g)

salsa barbacoa sin azúcar

1/4 taza (53g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates salteados con ajo y hierbas

212 kcal ● 2g protein ● 17g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

3/8 cdita (3g)

condimento italiano

3/8 cda (5g)

tomates

5/6 pinta, tomates cherry (248g)

ajo, picado

5/6 diente(s) (3g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal

5/6 cdita (5g)

condimento italiano

5/6 cda (9g)

tomates

1 2/3 pinta, tomates cherry (497g)

ajo, picado

1 2/3 diente(s) (5g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/4 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.

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.
-