

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 2800 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

2828 kcal ● 254g protein (36%) ● 190g fat (61%) ● 15g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

Almuerzo

1425 kcal, 135g proteína, 14g carbohidratos netos, 88g grasa



[Ensalada básica de pollo y espinacas](#)
989 kcal



[Nueces de macadamia](#)
435 kcal

Cena

1405 kcal, 120g proteína, 1g carbohidratos netos, 102g grasa



[Pollo frito bajo en carbohidratos](#)
24 onza(s)- 1404 kcal

Day 2

2765 kcal ● 203g protein (29%) ● 181g fat (59%) ● 35g carbs (5%) ● 47g fiber (7%)

Almuerzo

1425 kcal, 135g proteína, 14g carbohidratos netos, 88g grasa



[Ensalada básica de pollo y espinacas](#)
989 kcal



[Nueces de macadamia](#)
435 kcal

Cena

1340 kcal, 69g proteína, 20g carbohidratos netos, 93g grasa



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



[Filete con pimienta](#)
8 onza(s)- 704 kcal

Day 3

2794 kcal ● 143g protein (20%) ● 229g fat (74%) ● 17g carbs (2%) ● 23g fiber (3%)

Almuerzo

1365 kcal, 49g proteína, 7g carbohidratos netos, 122g grasa



[Nueces de macadamia](#)
326 kcal



[BLT en pan de lechuga](#)
4 sándwich(es)- 1037 kcal

Cena

1430 kcal, 94g proteína, 9g carbohidratos netos, 107g grasa



[Muslos de pollo con champiñones](#)
12 oz- 1182 kcal



[Coliflor con espinacas](#)
3 1/2 taza(s)- 249 kcal

Day 4

2769 kcal ● 157g protein (23%) ● 216g fat (70%) ● 31g carbs (4%) ● 19g fiber (3%)

Almuerzo

1365 kcal, 49g proteína, 7g carbohidratos netos, 122g grasa



Nueces de macadamia
326 kcal



BLT en pan de lechuga
4 sándwich(es)- 1037 kcal

Cena

1405 kcal, 109g proteína, 24g carbohidratos netos, 93g grasa



Ensalada sencilla de sardinas
1061 kcal



Cacahuetes tostados
3/8 taza(s)- 345 kcal

Day 5

2754 kcal ● 140g protein (20%) ● 225g fat (74%) ● 27g carbs (4%) ● 15g fiber (2%)

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

1365 kcal, 102g proteína, 15g carbohidratos netos, 97g grasa



Fideos de calabacín al ajo
272 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas
15 oz- 1096 kcal

Day 6

2772 kcal ● 220g protein (32%) ● 195g fat (63%) ● 24g carbs (3%) ● 10g fiber (1%)

Almuerzo

1405 kcal, 118g proteína, 9g carbohidratos netos, 98g grasa



Hamburguesa simple de pavo
4 hamburguesa(s)- 750 kcal



Fideos de calabacín con queso
655 kcal

Cena

1365 kcal, 102g proteína, 15g carbohidratos netos, 97g grasa



Fideos de calabacín al ajo
272 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas
15 oz- 1096 kcal

Day 7

2758 kcal ● 307g protein (45%) ● 160g fat (52%) ● 16g carbs (2%) ● 6g fiber (1%)

Almuerzo

1405 kcal, 118g proteína, 9g carbohidratos netos, 98g grasa



Hamburguesa simple de pavo
4 hamburguesa(s)- 750 kcal



Fideos de calabacín con queso
655 kcal

Cena

1355 kcal, 189g proteína, 7g carbohidratos netos, 62g grasa



Brócoli con salsa de queso
1 taza(s)- 248 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
28 oz- 1105 kcal

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1899g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
7 muslo (170 g c/u) (1190g)
- ☐ pavo molido, crudo
2 lbs (907g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
9 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ mayonesa
8 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
8 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
14 3/4 taza(s) (443g)
- ☐ ajo
15 diente(s) (45g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 lbs (907g)
- ☐ pepinillos encurtidos
8 punta (280g)
- ☐ tomates
16 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (320g)
- ☐ lechuga iceberg
16 rebanada(s) (560g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ calabacín
6 mediana (1143g)
- ☐ brócoli congelado
1 taza (91g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas
10 oz (284g)

Otro

- ☐ chicharrones
3/4 oz (21g)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ romero, seco
2 1/2 g (2g)
- ☐ eneldo seco
1 1/4 cdita (1g)
- ☐ mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 1/2 cda (mL)
- ☐ caldo de pollo
5/8 taza(s) (mL)

Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo
1/2 lbs (227g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
2 cda (28g)
- ☐ queso crema
5 oz (142g)
- ☐ queso
2 taza, rallada (240g)
- ☐ queso parmesano
2 1/2 cda (13g)
- ☐ nata para montar
2 cucharada (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
24 rebanada(s) (240g)

Bebidas

- ☐ agua
1/2 taza(s) (mL)

- ☐ muslos de pollo con piel
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ coliflor triturada congelada
3 1/2 taza, congelada (371g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
6 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- ☐ condimento italiano
7/8 cdita (3g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
4 lata (368g)
- ☐ salmón ahumado
1/4 lbs (106g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
1 1/4 lata pequeña (~57 g) (80g)
 - ☐ limón
1 1/4 grande (105g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada básica de pollo y espinacas

989 kcal ● 130g protein ● 45g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, picado y cocido**

1 1/4 lbs (553g)

aderezo para ensaladas

5 cda (mL)

aceite

3 1/4 cdita (mL)

espinaca fresca

6 1/2 taza(s) (195g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, picado y cocido**

2 1/2 lbs (1106g)

aderezo para ensaladas

9 3/4 cda (mL)

aceite

6 1/2 cdita (mL)

espinaca fresca

13 taza(s) (390g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Nueces de macadamia

435 kcal ● 4g protein ● 43g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**nueces de macadamia, peladas,
tostadas**

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, peladas,
tostadas**

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces de macadamia

326 kcal ● 3g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de macadamia, peladas, tostadas
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

BLT en pan de lechuga

4 sándwich(es) - 1037 kcal ● 45g protein ● 90g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepinillos encurtidos
4 punta (140g)
tomates
8 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (160g)
mayonesa
4 cda (mL)
tocino
12 rebanada(s) (120g)
lechuga iceberg
8 rebanada(s) (280g)

Para las 2 comidas:

pepinillos encurtidos
8 punta (280g)
tomates
16 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (320g)
mayonesa
8 cda (mL)
tocino
24 rebanada(s) (240g)
lechuga iceberg
16 rebanada(s) (560g)

1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del “pan”.
3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa simple de pavo

4 hamburguesa(s) - 750 kcal ● 89g protein ● 44g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
pavo molido, crudo
2 lbs (907g)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Fideos de calabacín con queso

655 kcal ● 29g protein ● 55g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
1 taza, rallada (106g)
queso parmesano
1 1/4 cda (6g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
calabacín
1 1/4 mediana (245g)

Para las 2 comidas:

queso
2 taza, rallada (212g)
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. 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pollo frito bajo en carbohidratos

24 onza(s) - 1404 kcal ● 120g protein ● 102g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

chicharrones, machacado

3/4 oz (21g)

muslos de pollo con piel

1 1/2 lbs (680g)

condimento cajún

1 cdita (2g)

salsa picante

1 1/2 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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Col rizada (collard) con ajo

637 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 18g carbs ● 37g fiber



ajo, picado

6 diente(s) (18g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

2 cda (mL)

berza (hojas de col)

2 lbs (907g)

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.

Filete con pimienta

8 onza(s) - 704 kcal ● 40g protein ● 59g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pimienta negra

2/3 cda, molido (5g)

romero, seco

1/3 cdita (0g)

entrecot (ribeye), crudo

1/2 lbs (227g)

sal

1/3 cdita (2g)

mantequilla

1 cda (14g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Muslos de pollo con champiñones

12 oz - 1182 kcal ● 84g protein ● 91g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 oz

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mantequilla

1 cda (14g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

2 pizca (1g)

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

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

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

vierta la salsa de
champiñones sobre el
pollo y sirva.

Coliflor con espinacas

3 1/2 taza(s) - 249 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

espinaca fresca, picado

1 3/4 taza(s) (53g)

aceite

1 1/6 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3 1/2 taza, congelada (371g)

ajo, cortado en cubitos

3 1/2 diente(s) (11g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada sencilla de sardinas

1061 kcal ● 96g protein ● 66g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

6 cda (mL)

sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

4 lata (368g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuates tostados

6 cucharada (55g)



1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín al ajo

272 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

1 2/3 mediana (327g)

ajo, finamente picado

5/6 diente (3g)

aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín

3 1/3 mediana (653g)

ajo, finamente picado

1 2/3 diente (5g)

aceite de oliva

3 1/3 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.

Muslos de pollo con limón y aceitunas

15 oz - 1096 kcal ● 98g protein ● 73g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de pollo

1/3 taza(s) (mL)

aceitunas verdes

5/8 lata pequeña (~57 g) (40g)

limón

5/8 grande (53g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

romero, seco

1/3 cda (1g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

muslos de pollo con hueso y piel,

crudos

2 1/2 muslo (170 g c/u) (425g)

Para las 2 comidas:

caldo de pollo

5/8 taza(s) (mL)

aceitunas verdes

1 1/4 lata pequeña (~57 g) (80g)

limón

1 1/4 grande (105g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

romero, seco

5/8 cda (2g)

ajo, picado

3 3/4 diente(s) (11g)

pimienta negra

1 1/4 cdita, molido (3g)

sal

5/8 cdita (4g)

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

5 muslo (170 g c/u) (850g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
 2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
 3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
 4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
 5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
 6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.
-

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli con salsa de queso

1 taza(s) - 248 kcal ● 10g protein ● 20g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado

1 taza (91g)

nata para montar

2 cucharada (mL)

mostaza amarilla

1/2 cdita o 1 sobre (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, en una cacerola pequeña a fuego medio-bajo mezcla la nata, la mostaza y el ajo en polvo hasta que empiece a hervir a borbotones.
3. Añade el queso en tandas hasta que se derrita completamente y se integre con la mezcla de crema.
4. Cubre el brócoli con la mezcla de queso y ¡sirve!

Pechuga de pollo con balsámico

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



Rinde 28 oz

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)

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.