

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 3500 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

3469 kcal ● 337g protein (39%) ● 208g fat (54%) ● 42g carbs (5%) ● 21g fiber (2%)

Almuerzo

1765 kcal, 167g proteína, 17g carbohidratos netos, 109g grasa



[Ensalada básica de pollo y espinacas](#)
1217 kcal



[Nueces pacanas](#)
3/4 taza- 549 kcal

Cena

1700 kcal, 169g proteína, 24g carbohidratos netos, 99g grasa



[Ensalada de pollo estilo buffalo](#)
1265 kcal



[Nueces](#)
5/8 taza(s)- 437 kcal

Day 2

3528 kcal ● 319g protein (36%) ● 215g fat (55%) ● 39g carbs (4%) ● 39g fiber (4%)

Almuerzo

1765 kcal, 167g proteína, 17g carbohidratos netos, 109g grasa



[Ensalada básica de pollo y espinacas](#)
1217 kcal



[Nueces pacanas](#)
3/4 taza- 549 kcal

Cena

1760 kcal, 151g proteína, 22g carbohidratos netos, 107g grasa



[Queso](#)
3 onza(s)- 343 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)
1418 kcal

Day 3

3486 kcal ● 290g protein (33%) ● 225g fat (58%) ● 35g carbs (4%) ● 41g fiber (5%)

Almuerzo

1750 kcal, 215g proteína, 10g carbohidratos netos, 90g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
3 2/3 taza(s)- 490 kcal



[Pechuga de pollo con balsámico](#)
32 oz- 1262 kcal

Cena

1735 kcal, 75g proteína, 25g carbohidratos netos, 135g grasa



[Tacos de jamón](#)
10 taco(s) de jamón- 1185 kcal



[Nueces pacanas](#)
3/4 taza- 549 kcal

Day 4

3509 kcal● 256g protein (29%)● 242g fat (62%)● 39g carbs (4%)● 37g fiber (4%)

Almuerzo

1775 kcal, 181g proteína, 14g carbohidratos netos, 107g grasa

 **Brócoli con mantequilla**
1 taza(s)- 134 kcal

 **Pollo Caprese**
22 onza(s)- 1641 kcal

Cena

1735 kcal, 75g proteína, 25g carbohidratos netos, 135g grasa

 **Tacos de jamón**
10 taco(s) de jamón- 1185 kcal

 **Nueces pacanas**
3/4 taza- 549 kcal

Day 5

3538 kcal● 389g protein (44%)● 193g fat (49%)● 23g carbs (3%)● 38g fiber (4%)

Almuerzo

1835 kcal, 178g proteína, 17g carbohidratos netos, 104g grasa

 **Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**
6 wrap(s)- 1317 kcal

 **Almendras tostadas**
5/8 taza(s)- 517 kcal

Cena

1705 kcal, 211g proteína, 6g carbohidratos netos, 89g grasa

 **Brócoli con mantequilla**
3 1/4 taza(s)- 434 kcal

 **Pechuga de pollo básica**
32 onza(s)- 1270 kcal

Day 6

3475 kcal● 347g protein (40%)● 208g fat (54%)● 36g carbs (4%)● 18g fiber (2%)

Almuerzo

1715 kcal, 210g proteína, 16g carbohidratos netos, 87g grasa

 **Fideos de calabacín con tocino**
868 kcal

 **Pechuga de pollo marinada**
24 onza(s)- 848 kcal

Cena

1760 kcal, 136g proteína, 20g carbohidratos netos, 121g grasa

 **Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado**
6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 1316 kcal

 **Almendras tostadas**
1/2 taza(s)- 443 kcal

Day 7

3475 kcal● 347g protein (40%)● 208g fat (54%)● 36g carbs (4%)● 18g fiber (2%)

Almuerzo

1715 kcal, 210g proteína, 16g carbohidratos netos, 87g grasa

 **Fideos de calabacín con tocino**
868 kcal

 **Pechuga de pollo marinada**
24 onza(s)- 848 kcal

Cena

1760 kcal, 136g proteína, 20g carbohidratos netos, 121g grasa

 **Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado**
6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 1316 kcal

 **Almendras tostadas**
1/2 taza(s)- 443 kcal

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa
4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 1/2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (164g)
- ☐ apio crudo
2 2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (45g)
- ☐ espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (361g)
- ☐ brócoli congelado
8 taza (720g)
- ☐ lechuga romana
6 hoja exterior (168g)
- ☐ lechuga iceberg
12 hoja, mediana (96g)
- ☐ calabacín
5 1/3 mediana (1045g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
8 fl oz (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
20 cda (360g)
- ☐ salsa pesto
5 1/2 cda (88g)
- ☐ caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural
2/3 taza (187g)
- ☐ queso
1/2 lbs (225g)
- ☐ mantequilla
8 cda (112g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (178g)
- ☐ guacamole (comercial)
40 cda (618g)
- ☐ condimento italiano
2 1/2 cdita (9g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
12 cda (180g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ pacanas
3 taza, mitades (297g)
- ☐ almendras
1 1/2 taza, entera (226g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 1/4 lata (559g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
3/4 oz (20g)
- ☐ albahaca fresca
5 1/2 cda, picado (15g)
- ☐ comino molido
2 1/2 cdita (5g)
- ☐ pimentón (paprika)
2 1/2 cdita (6g)
- ☐ ajo en polvo
2 1/2 cdita (7g)
- ☐ polvo de cebolla
2 1/2 cdita (6g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
3 1/4 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (528g)

Salchichas y fiambres

☐ mozzarella fresca
1/3 lbs (156g)

☐ fiambres de jamón
20 rebanada (460g)

Productos avícolas

☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
14 1/3 lbs (6409g)

Productos de cerdo

☐ paleta de cerdo
3 lbs (1361g)

☐ tocino crudo
10 2/3 rebanada(s) (302g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada básica de pollo y espinacas

1217 kcal ● 160g protein ● 55g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1 1/2 lbs (680g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

aceite

4 cdita (mL)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

Para las 2 comidas:

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

3 lbs (1361g)

aderezo para ensaladas

12 cda (mL)

aceite

8 cdita (mL)

espinaca fresca

16 taza(s) (480g)

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 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Brócoli con mantequilla

3 2/3 taza(s) - 490 kcal ● 11g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 2/3 taza(s)

mantequilla

3 2/3 cda (52g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

brócoli congelado

3 2/3 taza (334g)

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.

Pechuga de pollo con balsámico

32 oz - 1262 kcal ● 204g protein ● 48g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 oz

condimento italiano

1 cdita (4g)

aceite

4 cdita (mL)

vinagreta balsámica

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (907g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli con mantequilla

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



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 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.

Pollo Caprese

22 onza(s) - 1641 kcal ● 178g protein ● 96g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 22 onza(s)

tomates, cortado en cuartos

8 1/4 tomates cherry (140g)

mozzarella fresca, en rodajas

1/3 lbs (156g)

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

salsa pesto

5 1/2 cda (88g)

aceite

2 3/4 cdita (mL)

albahaca fresca

5 1/2 cda, picado (15g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

22 oz (616g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

6 wrap(s) - 1317 kcal ● 161g protein ● 62g fat ● 10g carbs ● 19g fiber



Rinde 6 wrap(s)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

1 1/2 lbs (680g)

aceite

1 cda (mL)

lechuga romana

6 hoja exterior (168g)

Frank's Red Hot sauce

1/2 taza (mL)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

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.

Almendras tostadas

5/8 taza(s) - 517 kcal ● 18g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Rinde 5/8 taza(s)

almendras

9 1/3 cucharada, entera (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con tocino

868 kcal ● 59g protein ● 62g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

5 1/3 rebanada(s) (151g)

calabacín

2 2/3 mediana (523g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

10 2/3 rebanada(s) (302g)

calabacín

5 1/3 mediana (1045g)

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.

Pechuga de pollo marinada

24 onza(s) - 848 kcal ● 151g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

3/4 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

1 1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 lbs (1344g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de pollo estilo buffalo

1265 kcal ● 160g protein ● 58g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



mayonesa

4 cda (mL)

cebolla, picado

2/3 taza, picada (107g)

Frank's Red Hot sauce

8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

2/3 taza (187g)

apio crudo, picado

2 2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (45g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (605g)

mezcla de hojas verdes

2 2/3 taza (80g)

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, desmenúzalo 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.

Nueces

5/8 taza(s) - 437 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 4g fiber

Rinde 5/8 taza(s)

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Queso

3 onza(s) - 343 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

queso

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

1418 kcal ● 132g protein ● 78g fat ● 19g carbs ● 27g fiber



cebolla, finamente picado

5/6 pequeña (57g)

tomates

13 cucharada, picada (146g)

atún enlatado

3 1/4 lata (559g)

mezcla de hojas verdes

3 1/4 taza (98g)

pimienta negra

3 1/4 pizca (0g)

sal

3 1/4 pizca (1g)

jugo de lima

3 1/4 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (327g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tacos de jamón

10 taco(s) de jamón - 1185 kcal ● 68g protein ● 82g fat ● 22g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- queso**
10 cucharada, rallada (70g)
- salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
10 cda (180g)
- guacamole (comercial)**
20 cda (309g)
- fiambres de jamón**
10 rebanada (230g)

Para las 2 comidas:

- queso**
1 1/4 taza, rallada (140g)
- salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
20 cda (360g)
- guacamole (comercial)**
40 cda (618g)
- fiambres de jamón**
20 rebanada (460g)

1. Usa papel de aluminio para dar forma a la loncha de jamón como una concha de taco.
2. Gratina en el horno unos minutos hasta que estén crujientes. Pueden parecer un poco blandos, pero al enfriarse se endurecerán.
3. Añade guacamole, salsa y queso a las "conchas".
4. Sirve.

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.

Cena 4

Comer los día 5

Brócoli con mantequilla

3 1/4 taza(s) - 434 kcal  9g protein  37g fat  6g carbs  9g fiber



Rinde 3 1/4 taza(s)

- mantequilla**
3 1/4 cda (46g)
- pimienta negra**
1 1/2 pizca (0g)
- brócoli congelado**
3 1/4 taza (296g)
- sal**
1 1/2 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.

Pechuga de pollo básica

32 onza(s) - 1270 kcal  202g protein  52g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 32 onza(s)

aceite

2 cda (mL)

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

2 lbs (896g)

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.
-

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado

6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una) - 1316 kcal 121g protein 85g fat 13g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa barbacoa sin azúcar

- 6 cda (90g)
- lechuga iceberg
- 6 hoja, mediana (48g)
- caldo de verduras
- 1/3 taza(s) (mL)
- comino molido
- 1 1/3 cdita (3g)
- pimentón (paprika)
- 1 1/3 cdita (3g)
- ajo en polvo
- 1 1/3 cdita (4g)
- polvo de cebolla
- 1 1/3 cdita (3g)
- sal
- 1 1/3 cdita (7g)
- pimienta negra
- 1 1/3 cdita, molido (3g)
- paleta de cerdo
- 1 1/2 lbs (680g)

Para las 2 comidas:

salsa barbacoa sin azúcar

- 12 cda (180g)
- lechuga iceberg
- 12 hoja, mediana (96g)
- caldo de verduras
- 5/8 taza(s) (mL)
- comino molido
- 2 1/2 cdita (5g)
- pimentón (paprika)
- 2 1/2 cdita (6g)
- ajo en polvo
- 2 1/2 cdita (7g)
- polvo de cebolla
- 2 1/2 cdita (6g)
- sal
- 2 1/2 cdita (14g)
- pimienta negra
- 2 1/2 cdita, molido (6g)
- paleta de cerdo
- 3 lbs (1361g)

1. Frota los condimentos por todos los lados de la carne.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta y vierte el caldo a su alrededor.
3. Cocina en la olla de cocción lenta durante 4 horas en alta o 8 horas en baja. Cuando esté listo, el cerdo debería desmenuzarse con relativa facilidad con dos tenedores. Si no, necesita más tiempo.
4. Cuando el cerdo esté listo, pásalo a un bol y desmenúzalo con dos tenedores. Añade el caldo y mezcla bien.
5. Sirve el cerdo dentro de hojas de lechuga y cúbrelo con salsa barbacoa (1 cucharada por wrap).

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal 15g protein 36g fat 6g carbs 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

- 1/2 taza, entera (72g)

Para las 2 comidas:

almendras

- 1 taza, entera (143g)

1. La receta no tiene instrucciones.