

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1000 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

979 kcal ● 111g protein (45%) ● 48g fat (44%) ● 10g carbs (4%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

455 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal

Cena

525 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal

Day 2

960 kcal ● 129g protein (54%) ● 38g fat (36%) ● 15g carbs (6%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

455 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal

Cena

505 kcal, 61g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal

Day 3

979 kcal ● 129g protein (53%) ● 41g fat (37%) ● 15g carbs (6%) ● 10g fiber (4%)

Almuerzo

475 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 onza(s)- 370 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Cena

505 kcal, 61g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal

Day 4

950 kcal ● 103g protein (43%) ● 30g fat (28%) ● 53g carbs (22%) ● 16g fiber (7%)

Almuerzo

550 kcal, 43g proteína, 46g carbohidratos netos, 19g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Salteado de cerdo y verduras

440 kcal

Cena

400 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

8 onza(s)- 299 kcal



Brócoli

3 1/2 taza(s)- 102 kcal

Day 5

1039 kcal ● 92g protein (35%) ● 36g fat (31%) ● 76g carbs (29%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

550 kcal, 43g proteína, 46g carbohidratos netos, 19g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Salteado de cerdo y verduras

440 kcal

Cena

490 kcal, 49g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa casera de pollo con fideos

422 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Day 6

949 kcal ● 94g protein (40%) ● 26g fat (24%) ● 73g carbs (31%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

460 kcal, 45g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas

260 kcal



Pollo al horno con ajo y parmesano

4 onza(s)- 200 kcal

Cena

490 kcal, 49g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa casera de pollo con fideos

422 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Day 7

996 kcal ● 90g protein (36%) ● 33g fat (29%) ● 65g carbs (26%) ● 20g fiber (8%)

Almuerzo

460 kcal, 45g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas

260 kcal



Pollo al horno con ajo y parmesano

4 onza(s)- 200 kcal

Cena

535 kcal, 45g proteína, 22g carbohidratos netos, 24g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal



Guisantes sugar snap

164 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
9 taza (819g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (351g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (100g)
- ☐ hojas de kale
2 taza, picada (80g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ zanahorias
3/4 taza, picado (96g)
- ☐ apio crudo
3/4 taza, picado (76g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 1/4 lbs (1917g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/3 lbs (151g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ aceitunas verdes
18 grande (79g)

Especias y hierbas

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
- ☐ salsa para saltear
4 cucharada (68g)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos
1/2 lbs (227g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

Bebidas

- ☐ agua
3 2/3 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ fideos secos con huevo
1 taza (43g)

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo sin hueso
3/4 lbs (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo (listo para servir)
6 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano
1 cucharada (6g)

Productos horneados

- ☐ pan rallado
2 cucharada (14g)

Dulces

- ☐ **sal**
1/4 oz (8g)
 - ☐ **pimienta negra**
2 g (2g)
 - ☐ **chile en polvo**
3 cdita (8g)
 - ☐ **albahaca fresca**
18 hojas (9g)
 - ☐ **limón y pimienta**
5/8 cda (4g)
 - ☐ **tomillo, seco**
1 g (1g)
 - ☐ **albahaca, seca**
1 cdita, hojas (1g)
 - ☐ **perejil seco**
3/4 cdita (0g)
 - ☐ **mostaza marrón tipo deli**
1/2 cda (8g)
-

- ☐ **miel**
1/3 cda (7g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal ● 63g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (280g)
aceite
5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
aceite
1 1/4 cda (mL)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal ● 64g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

10 oz (280g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

limón y pimienta

5/8 cda (4g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

salsa para saltear
2 cucharada (34g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite, dividido
1/4 cda (mL)
lomo de cerdo sin hueso, en cubos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salsa para saltear
4 cucharada (68g)
mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite, dividido
1/2 cda (mL)
lomo de cerdo sin hueso, en cubos
3/4 lbs (340g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Pollo al horno con ajo y parmesano

4 onza(s) - 200 kcal ● 27g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- aceite de oliva
1/4 cda (mL)
- queso parmesano
1/2 cucharada (3g)
- ajo, picado
1/8 diente (0g)
- pan rallado
1 cucharada (7g)
- albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (113g)
- pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- queso parmesano
1 cucharada (6g)
- ajo, picado
1/4 diente (1g)
- pan rallado
2 cucharada (14g)
- albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
- pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. En un bol, mezcle el aceite de oliva y el ajo. En otro bol, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, la albahaca y la pimienta. Pase cada pechuga de pollo por la mezcla de aceite y, a continuación, por la mezcla de pan rallado. Coloque las pechugas empanadas en el molde preparado y cubra con la mezcla de pan rallado restante.
3. Hornee 30 minutos en el horno precalentado, o hasta que el pollo ya no esté rosado y los jugos salgan claros.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/8 taza(s)

- nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
atún enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

tomates
9 tomates cherry (153g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
aceitunas verdes
9 grande (40g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
albahaca fresca, desmenuzado
9 hojas (5g)

Para las 2 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
aceitunas verdes
18 grande (79g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
chile en polvo
3 cdita (8g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (510g)
albahaca fresca, desmenuzado
18 hojas (9g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

8 onza(s) - 299 kcal ● 50g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite
2 cdita (mL)
Filetes de pechuga de pollo, crudos
1/2 lbs (227g)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Estufa:
Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos.
Horno:
Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa casera de pollo con fideos

422 kcal ● 48g protein ● 12g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
caldo de pollo (listo para servir)
3 taza(s) (mL)
fideos secos con huevo
1/2 taza (21g)
aceite
3/8 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
albahaca, seca
3/8 cdita, hojas (0g)
perejil seco
3/8 cdita (0g)
zanahorias, picado
6 cucharada, picado (48g)
apio crudo, picado
6 cucharada, picado (38g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
ajo, picado finamente
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
caldo de pollo (listo para servir)
6 taza(s) (mL)
fideos secos con huevo
1 taza (43g)
aceite
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
albahaca, seca
3/4 cdita, hojas (1g)
perejil seco
3/4 cdita (0g)
zanahorias, picado
3/4 taza, picado (96g)
apio crudo, picado
3/4 taza, picado (76g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
ajo, picado finamente
2 1/4 diente(s) (7g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina hasta que se dore por ambos lados pero sin cocinarse completamente, unos 4-5 minutos por lado. Transfiere el pollo a un plato y reserva.
2. En la misma olla, añade las cebollas, las zanahorias y el apio. Cocina hasta que las verduras estén tiernas, unos 5-7 minutos. Agrega el ajo y cocina 1-2 minutos más, hasta que desprenda aroma.
3. Vierte el caldo de pollo y añade tomillo, albahaca y perejil. Lleva a ebullición.
4. Devuelve las pechugas de pollo a la olla, reduce el fuego a fuego lento y cocina hasta que el pollo esté completamente cocido, unos 10-12 minutos. Transfiere el pollo a un plato y deja enfriar un poco.
5. Añade los fideos a la olla y cocina según las instrucciones del paquete, generalmente 8-10 minutos.
6. Mientras se cocinan los fideos, desmenuza el pollo con dos tenedores.
7. Regresa el pollo desmenuzado a la olla, mezcla y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)
miel
1/3 cda (7g)
tomillo, seco
1/3 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/3 lbs (151g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

