

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1100 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

1057 kcal ● 128g protein (48%) ● 28g fat (24%) ● 61g carbs (23%) ● 12g fiber (5%)

### Almuerzo

480 kcal, 68g proteína, 8g carbohidratos netos, 17g grasa



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

10 onza(s)- 397 kcal

### Cena

580 kcal, 60g proteína, 54g carbohidratos netos, 11g grasa



[Sándwich de pollo a la parrilla](#)

1 sándwich(es)- 460 kcal



[Pomelo](#)

1 pomelo- 119 kcal

## Day 2

1101 kcal ● 97g protein (35%) ● 46g fat (37%) ● 64g carbs (23%) ● 12g fiber (4%)

### Almuerzo

595 kcal, 40g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



[Gajos de batata](#)

174 kcal



[Filete con champiñones en sartén](#)

6 onza de filete (oz)- 422 kcal

### Cena

505 kcal, 58g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



[Maíz](#)

139 kcal



[Tilapia al horno al estilo italiano](#)

9 oz- 367 kcal

## Day 3

1162 kcal ● 105g protein (36%) ● 55g fat (43%) ● 45g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

### Almuerzo

595 kcal, 40g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



[Gajos de batata](#)

174 kcal



[Filete con champiñones en sartén](#)

6 onza de filete (oz)- 422 kcal

### Cena

565 kcal, 66g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)

117 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

9 oz- 449 kcal





Day 4

1147 kcal 99g protein (35%) 63g fat (49%) 30g carbs (10%) 16g fiber (6%)



Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 11g carbohidratos netos, 42g grasa

-  **Salmon con ajo y queso**  
367 kcal
-  **Chícharos sugar snap con mantequilla**  
214 kcal

Cena

565 kcal, 66g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



-  **Ensalada fácil de garbanzos**  
117 kcal
-  **Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
9 oz- 449 kcal

Day 5

1101 kcal 88g protein (32%) 48g fat (39%) 66g carbs (24%) 13g fiber (5%)


Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 11g carbohidratos netos, 42g grasa

-  **Salmon con ajo y queso**  
367 kcal
-  **Chícharos sugar snap con mantequilla**  
214 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa


-  **Boniatos rellenos de pollo con BBQ**  
1 patata(s)- 520 kcal

Day 6

1105 kcal 94g protein (34%) 47g fat (38%) 64g carbs (23%) 13g fiber (5%)


Almuerzo

585 kcal, 40g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa

-  **Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal
-  **Bocados de bistec**  
6 onza(s)- 422 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



-  **Boniatos rellenos de pollo con BBQ**  
1 patata(s)- 520 kcal

Day 7

1103 kcal 114g protein (41%) 53g fat (43%) 26g carbs (9%) 18g fiber (7%)



Almuerzo

585 kcal, 40g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa

-  **Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal
-  **Bocados de bistec**  
6 onza(s)- 422 kcal

Cena

515 kcal, 74g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa

-  **Guisantes sugar snap**  
164 kcal
-  **Pechuga de pollo marinada**  
10 onza(s)- 353 kcal



## Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
9 1/3 taza (1344g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (426g)
- ☐ batatas / boniatos  
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)
- ☐ champiñones  
6 oz (170g)
- ☐ granos de maíz congelados  
1 taza (136g)
- ☐ tomates triturados en lata  
3/8 lata (152g)
- ☐ cebolla  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (59g)
- ☐ perejil fresco  
1 1/2 ramitas (2g)
- ☐ ajo  
2 1/2 diente(s) (8g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 lbs (1745g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
7 cdita (mL)
- ☐ salsa para marinar  
5 cucharada (mL)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 cucharada (8g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
3/8 cda (4g)

## Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon  
11 1/2 g (11g)
- ☐ sal  
10 1/4 g (10g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (2g)
- ☐ romero, seco  
3/8 cdita (0g)

## Productos horneados

- ☐ panecillos Kaiser  
1 bollo (9 cm diá.) (57g)

## Frutas y jugos

- ☐ Pomelo  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- ☐ aceitunas verdes  
18 grande (79g)
- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)

## Productos de res

- ☐ sirloin, crudo  
1 1/2 lbs (680g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
1/2 barra (57g)
- ☐ queso parmesano  
1/3 taza (33g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
1/2 lbs (252g)
- ☐ salmón  
1/2 lbs (227g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (mL)
- ☐ salsa barbecue  
1/3 taza (95g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)



- ☐ **vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)
  - ☐ **chile en polvo**  
3 cdita (8g)
  - ☐ **albahaca fresca**  
20 hojas (10g)
-



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo básica

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





Rinde 10 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

10 oz (280g)

**aceite**

5/8 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 2 y día 3

### Gajos de batata

174 kcal  2g protein  6g fat  24g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

### Filete con champiñones en sartén

6 onza de filete (oz) - 422 kcal  37g protein  29g fat  2g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**sirloin, crudo**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
1/6 cda (mL)  
**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**mostaza Dijon**  
3/8 cdita (2g)  
**romero, seco**  
1/6 cdita (0g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**sirloin, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**mostaza Dijon**  
3/4 cdita (4g)  
**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
6 oz (170g)

1. Sazona el filete con un poco de sal/pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Una vez que el aceite esté caliente, añade el filete y cocina 5-7 minutos por cada lado o hasta que esté en el punto que prefieras.
4. Retira el filete de la sartén y deja reposar.
5. Añade la mantequilla, los champiñones, la mostaza Dijon, el romero y un poco de sal/pimienta a la sartén y remueve. Cocina los champiñones hasta que estén tiernos, unos 5 minutos.
6. Sirve el filete con la mezcla de champiñones.



# Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

## Salmón con ajo y queso

367 kcal  28g protein  27g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- queso parmesano  
2 1/2 cucharada (17g)
- salmón  
4 oz (113g)
- jugo de limón  
1/2 cda (mL)
- aceite  
1/2 cda (mL)
- albahaca fresca, picado  
1 hojas (1g)
- ajo, picado  
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

- queso parmesano  
1/3 taza (33g)
- salmón  
1/2 lbs (227g)
- jugo de limón  
1 cda (mL)
- aceite  
1 cda (mL)
- albahaca fresca, picado  
2 hojas (1g)
- ajo, picado  
1 diente(s) (3g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

## Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal  6g protein  15g fat  8g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra  
1 pizca (0g)
- sal  
1 pizca (0g)
- mantequilla  
4 cdita (18g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra  
2 pizca (0g)
- sal  
2 pizca (1g)
- mantequilla  
8 cdita (36g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
2 2/3 taza (384g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

### Bocados de bistec

6 onza(s) - 422 kcal ● 35g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**sirloin, crudo**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubos**  
3/4 diente(s) (2g)  
**mantequilla, a temperatura ambiente**  
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

**sirloin, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**mantequilla, a temperatura ambiente**  
3/4 cda (11g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.



## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

1/2 lbs (227g)

**tomates**

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

**mezcla de hojas verdes**

4 cucharada (8g)

**mostaza Dijon**

1/2 cda (8g)

**panecillos Kaiser**

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)



## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



**granos de maíz congelados**  
1 taza (136g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Tilapia al horno al estilo italiano

9 oz - 367 kcal ● 54g protein ● 10g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 9 oz

**mezcla de hierbas italianas**  
3/8 cda (4g)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (252g)  
**tomates triturados en lata**  
3/8 lata (152g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina unos 8 minutos, hasta que esté blanda y dorada.
2. Incorpora la mitad de los tomates y la mitad del sazónador italiano. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Coloca la tilapia encima de la mezcla y luego coloca el resto de los tomates y sazónador sobre el pescado. Añade otra pizca de sal y pimienta.
3. Traslada la sartén al horno y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigílalo para evitar que se pase.



## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/8 pequeña (9g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**perejil fresco, picado**  
3/4 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/2 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.  
¡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 4

Comer los día 5 y día 6

### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal  54g protein  6g fat  55g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
2 2/3 cucharada (48g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1/3 taza (95g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbre las con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

## Cena 5

Comer los día 7

### 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.

### Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal  63g protein  11g fat  2g carbs  0g fiber





Rinde 10 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

10 oz (280g)

**salsa para marinar**

5 cucharada (mL)

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.
-