

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2000 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

1956 kcal ● 174g protein (36%) ● 46g fat (21%) ● 187g carbs (38%) ● 25g fiber (5%)

### Almuerzo

960 kcal, 58g proteína, 114g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)

117 kcal



[Pasta con salsa de carne](#)

842 kcal

### Cena

995 kcal, 116g proteína, 73g carbohidratos netos, 23g grasa



[Sándwich de pollo a la parrilla](#)

2 sándwich(es)- 919 kcal



[Uvas](#)

77 kcal

## Day 2

1956 kcal ● 174g protein (36%) ● 46g fat (21%) ● 187g carbs (38%) ● 25g fiber (5%)

### Almuerzo

960 kcal, 58g proteína, 114g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)

117 kcal



[Pasta con salsa de carne](#)

842 kcal

### Cena

995 kcal, 116g proteína, 73g carbohidratos netos, 23g grasa



[Sándwich de pollo a la parrilla](#)

2 sándwich(es)- 919 kcal



[Uvas](#)

77 kcal

## Day 3

2033 kcal ● 167g protein (33%) ● 92g fat (41%) ● 112g carbs (22%) ● 22g fiber (4%)

### Almuerzo

1060 kcal, 90g proteína, 67g carbohidratos netos, 44g grasa



[Yogur griego bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 155 kcal



[Sándwich de roast beef y pepinillo](#)

2 sándwich(es)- 907 kcal

### Cena

970 kcal, 77g proteína, 45g carbohidratos netos, 48g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

10 onza(s)- 397 kcal



[Puré de patatas instantáneo](#)

207 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)

2 3/4 taza(s)- 367 kcal

## Day 4

2033 kcal ● 167g protein (33%) ● 92g fat (41%) ● 112g carbs (22%) ● 22g fiber (4%)

### Almuerzo

1060 kcal, 90g proteína, 67g carbohidratos netos, 44g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal



**Sándwich de roast beef y pepinillo**  
2 sándwich(es)- 907 kcal

### Cena

970 kcal, 77g proteína, 45g carbohidratos netos, 48g grasa



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



**Puré de patatas instantáneo**  
207 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
2 3/4 taza(s)- 367 kcal

## Day 5

1985 kcal ● 198g protein (40%) ● 68g fat (31%) ● 125g carbs (25%) ● 23g fiber (5%)

### Almuerzo

975 kcal, 85g proteína, 62g carbohidratos netos, 36g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Puré de batata con mantequilla**  
374 kcal

### Cena

1010 kcal, 113g proteína, 63g carbohidratos netos, 32g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
16 onza(s)- 592 kcal



**Mezcla de arroz con sabor**  
287 kcal



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

## Day 6

1955 kcal ● 176g protein (36%) ● 90g fat (41%) ● 75g carbs (15%) ● 34g fiber (7%)

### Almuerzo

975 kcal, 85g proteína, 62g carbohidratos netos, 36g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Puré de batata con mantequilla**  
374 kcal

### Cena

980 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
982 kcal

## Day 7

2034 kcal ● 181g protein (36%) ● 94g fat (41%) ● 81g carbs (16%) ● 36g fiber (7%)

### Almuerzo

1055 kcal, 89g proteína, 68g carbohidratos netos, 39g grasa



**Brócoli**  
3 taza(s)- 87 kcal



**Pollo al estilo ranch**  
12 onza(s)- 691 kcal



**Puré de batata**  
275 kcal

### Cena

980 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
982 kcal

# Lista de compras



## Especias y hierbas

- vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)
- sal  
1/2 oz (12g)
- pimienta negra  
3 g (3g)
- mostaza Dijon  
6 cda (90g)
- chile en polvo  
4 cdita (11g)
- albahaca fresca  
24 hojas (12g)
- limón y pimienta  
1 cda (7g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (mL)
- salsa para pasta  
3/4 frasco (680 g) (504g)

## Legumbres y derivados

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

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
1 1/2 pequeña (96g)
- tomates  
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (865g)
- perejil fresco  
1 1/2 ramitas (2g)
- pepinillos  
16 rebanadas (112g)
- mezcla para puré instantáneo  
4 oz (113g)
- brócoli congelado  
9 1/2 taza (865g)
- batatas / boniatos  
4 1/2 batata, 12,5 cm de largo (945g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
1/2 lbs (228g)

## Grasas y aceites

## Productos avícolas

- pavo molido, crudo  
3/4 lbs (340g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
6 1/2 lbs (2932g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
5 1/2 taza (165g)
- mezcla para aderezo ranch  
3/8 sobre (28 g) (11g)

## Productos horneados

- panecillos Kaiser  
4 bollo (9 cm diá.) (228g)
- pan  
8 rebanada(s) (256g)

## Frutas y jugos

- uvas  
2 2/3 taza (245g)
- aceitunas verdes  
24 grande (106g)
- aguacates  
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- jugo de lima  
4 1/2 cdita (mL)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- queso en lonchas  
8 rebanada (19 g c/u) (152g)
- mantequilla  
1 barra (119g)

## Salchichas y fiambres

- fiambre de roast beef  
1 lbs (454g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada  
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

## Productos de pescado y mariscos

**aceite**  
1 1/2 oz (mL)

**aceite de oliva**  
1 oz (mL)

**aderezo ranch**  
3 cda (mL)

---

**atún enlatado**  
4 1/2 lata (774g)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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!

### Pasta con salsa de carne

842 kcal ● 52g protein ● 21g fat ● 101g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (252g)  
**pavo molido, crudo**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/2 lbs (228g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**salsa para pasta**  
3/4 frasco (680 g) (504g)  
**pavo molido, crudo**  
3/4 lbs (340g)

1. Añade el aceite a una cacerola y calienta a fuego medio. Agrega la sal, la pimienta y el pavo y cocina hasta que esté hecho (debe estar dorado y firme). Mezcla/puja el pavo de vez en cuando para lograr la textura deseada.
2. Incorpora la salsa para pasta.
3. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
4. Sirve la pasta con la salsa por encima y disfruta.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de roast beef y pepinillo

2 sándwich(es) - 907 kcal ● 78g protein ● 40g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**fiambre de roast beef**  
1/2 lbs (227g)  
**queso en lonchas**  
4 rebanada (19 g c/u) (76g)  
**pepinillos**  
8 rebanadas (56g)  
**mostaza Dijon**  
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
8 rebanada(s) (256g)  
**fiambre de roast beef**  
1 lbs (454g)  
**queso en lonchas**  
8 rebanada (19 g c/u) (152g)  
**pepinillos**  
16 rebanadas (112g)  
**mostaza Dijon**  
4 cda (60g)

1. Arma el sándwich untando mostaza en una rebanada de pan y colocando el resto de ingredientes encima. Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
24 tomates cherry (408g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**aceitunas verdes**  
24 grande (106g)  
**pimienta negra**  
1 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
4 cdita (11g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
24 hojas (12g)

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.

### Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrié un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

**brócoli congelado**

3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

**aderezo ranch**

3 cda (mL)

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

3/4 lbs (336g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**mezcla para aderezo ranch**

3/8 sobre (28 g) (11g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



#### batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.

2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich de pollo a la parrilla

2 sándwich(es) - 919 kcal ● 115g protein ● 22g fat ● 61g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (454g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**panecillos Kaiser**  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (907g)  
**tomates**  
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**mostaza Dijon**  
2 cda (30g)  
**panecillos Kaiser**  
4 bollo (9 cm diá.) (228g)  
**aceite**  
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 yunta 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.

## Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**uvas**

1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**uvas**

2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

---

### Puré de patatas instantáneo

207 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 40g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para puré instantáneo**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para puré instantáneo**  
4 oz (113g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

### Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
2 3/4 taza (250g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 3/4 cda (39g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
5 1/2 taza (501g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**mantequilla**  
5 1/2 cda (78g)

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.

---

### Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

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

**1 lbs (448g)**

**aceite de oliva**

**1/2 cda (mL)**

**limón y pimienta**

**1 cda (7g)**

**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.

## Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



**mezcla de arroz saborizada**  
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Brócoli con mantequilla

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



Rinde 1 taza(s)

**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (226g)  
**jugo de lima**  
2 1/4 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**atún enlatado**  
2 1/4 lata (387g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (101g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/2 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
2 1/4 aguacate(s) (452g)  
**jugo de lima**  
4 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cucharadita (2g)  
**pimienta negra**  
1/2 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**atún enlatado**  
4 1/2 lata (774g)  
**tomates**  
1 taza, picada (203g)  
**cebolla, finamente picado**  
1 pequeña (79g)

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.