

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2100 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

2089 kcal ● 179g protein (34%) ● 83g fat (36%) ● 131g carbs (25%) ● 27g fiber (5%)

### Almuerzo

1050 kcal, 74g proteína, 84g carbohidratos netos, 41g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

2 lata(s)- 494 kcal



**Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza**

1 sándwich- 557 kcal

### Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



**Papas fritas al horno**

290 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**

15 oz- 749 kcal

## Day 2

2089 kcal ● 179g protein (34%) ● 83g fat (36%) ● 131g carbs (25%) ● 27g fiber (5%)

### Almuerzo

1050 kcal, 74g proteína, 84g carbohidratos netos, 41g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

2 lata(s)- 494 kcal



**Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza**

1 sándwich- 557 kcal

### Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



**Papas fritas al horno**

290 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**

15 oz- 749 kcal

## Day 3

2050 kcal ● 145g protein (28%) ● 56g fat (25%) ● 216g carbs (42%) ● 24g fiber (5%)

### Almuerzo

1025 kcal, 63g proteína, 134g carbohidratos netos, 25g grasa



**Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch**

1 1/2 sándwich(es)- 683 kcal



**Jugo de frutas**

3 taza(s)- 344 kcal

### Cena

1025 kcal, 82g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



**Verduras mixtas**

1 1/2 taza(s)- 146 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**

10 2/3 onza(s)- 395 kcal



**Papas fritas al horno**

483 kcal

## Day 4

2077 kcal ● 149g protein (29%) ● 89g fat (39%) ● 144g carbs (28%) ● 26g fiber (5%)

### Almuerzo

1055 kcal, 67g proteína, 62g carbohidratos netos, 57g grasa



**Wrap club de jamón y queso**  
2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

### Cena

1025 kcal, 82g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



**Verduras mixtas**  
1 1/2 taza(s)- 146 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
10 2/3 onza(s)- 395 kcal



**Papas fritas al horno**  
483 kcal

## Day 5

2085 kcal ● 163g protein (31%) ● 107g fat (46%) ● 92g carbs (18%) ● 26g fiber (5%)

### Almuerzo

1055 kcal, 67g proteína, 62g carbohidratos netos, 57g grasa



**Wrap club de jamón y queso**  
2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

### Cena

1030 kcal, 96g proteína, 30g carbohidratos netos, 49g grasa



**Uvas**  
73 kcal



**Ensalada de pollo con salsa verde**  
958 kcal

## Day 6

2090 kcal ● 145g protein (28%) ● 125g fat (54%) ● 64g carbs (12%) ● 31g fiber (6%)

### Almuerzo

1045 kcal, 61g proteína, 15g carbohidratos netos, 76g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal



**Alitas estilo búfalo**  
12 onza(s)- 700 kcal

### Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



**Jugo de frutas**  
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
873 kcal

## Day 7

2090 kcal ● 145g protein (28%) ● 125g fat (54%) ● 64g carbs (12%) ● 31g fiber (6%)

### Almuerzo

1045 kcal, 61g proteína, 15g carbohidratos netos, 76g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal



**Alitas estilo búfalo**  
12 onza(s)- 700 kcal

### Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



**Jugo de frutas**  
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
873 kcal

# Lista de compras



## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)
- salsa barbecue  
3 cda (51g)
- salsa verde  
2 cda (32g)
- salsa Frank's Red Hot  
4 cucharada (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
5 lbs (2270g)

## Productos horneados

- panecillos Kaiser  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- bollos de hamburguesa  
1 1/2 bollo(s) (77g)
- tortillas de harina  
5 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (245g)

## Productos lácteos y huevos

- queso  
1/4 lbs (126g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
8 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1050g)
- patatas  
4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1476g)
- lechuga romana  
6 1/2 hoja interior (39g)
- mezcla de verduras congeladas  
3 taza (405g)
- hojas de kale  
1 1/2 manojo (255g)
- cebolla  
1 pequeña (70g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
7 1/2 taza (225g)
- Pollo, muslos, con piel  
1 1/2 lbs (680g)

## Especias y hierbas

- sal  
11 1/2 g (11g)
- pimienta negra  
2 1/4 g (2g)
- chile en polvo  
5 cdita (14g)
- albahaca fresca  
30 hojas (15g)
- limón y pimienta  
1 1/3 cda (9g)
- comino molido  
2 cdita (4g)

## Frutas y jugos

- aceitunas verdes  
30 grande (132g)
- jugo de fruta  
48 fl oz (mL)
- uvas  
1 1/4 taza (115g)
- aguacates  
4 aguacate(s) (804g)
- limón  
1 1/2 pequeña (87g)
- jugo de lima  
4 cdita (mL)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
1 1/4 lbs (567g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 cda (30g)

## Legumbres y derivados

- frijoles negros  
4 cucharada (60g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
4 lata (688g)

## **Grasas y aceites**

- salsa de mostaza y miel**  
4 cda (60g)
  - aceite**  
2 2/3 oz (mL)
  - aceite de oliva**  
1 1/3 oz (mL)
  - aderezo ranch**  
3 cdita (mL)
  - mayonesa**  
5 cda (mL)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Sándwich de pollo glaseado con miel y mostaza

1 sándwich - 557 kcal ● 38g protein ● 27g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

4 oz (113g)

**panecillos Kaiser**

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

**queso**

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

**tomates**

2 rodaja mediana (~0.6 cm gruesa) (40g)

**mezcla de hojas verdes**

4 cucharada (8g)

**salsa de mostaza y miel, dividido**

2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

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

1/2 lbs (227g)

**panecillos Kaiser**

2 bollo (9 cm diá.) (114g)

**queso**

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

**tomates**

4 rodaja mediana (~0.6 cm gruesa) (80g)

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

**salsa de mostaza y miel, dividido**

4 cda (60g)

1. Cubra la pechuga de pollo con la mitad de la salsa de miel y mostaza.
2. Cocine el pollo en una sartén a fuego medio-alto, unos 5 minutos por lado o hasta que esté hecho a 165 F (75 C). Retire de la sartén y coloque el queso encima mientras el pollo aún esté caliente.
3. Unte la salsa restante en las caras cortadas del bollo.
4. Coloque el pollo sobre la base del bollo; cubra con lechuga, tomate y la tapa del bollo. Sirva.
5. Para preparar en cantidad: cocine el pollo y guárdelo en el refrigerador por separado del resto de los ingredientes del sándwich. Arme el sándwich el día que lo vaya a comer para obtener mejores resultados. Recaliente el pollo si lo desea.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 1/2 sándwich(es) - 683 kcal ● 58g protein ● 23g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**salsa barbecue**

3 cda (51g)

**bollos de hamburguesa**

1 1/2 bollo(s) (77g)

**aderezo ranch**

3 cdita (mL)

**lechuga romana**

1 1/2 hoja interior (9g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin**

**piel, cruda**

1/2 lbs (255g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.

2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.

3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.

4. Sirva.

### Jugo de frutas

3 taza(s) - 344 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 2g fiber

Rinde 3 taza(s)

**jugo de fruta**

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Wrap club de jamón y queso

2 1/2 wrap(s) - 1055 kcal ● 67g protein ● 57g fat ● 62g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mayonesa**  
2 1/2 cda (mL)  
**lechuga romana**  
2 1/2 hoja interior (15g)  
**fiambres de jamón**  
10 oz (284g)  
**tortillas de harina**  
2 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(123g)  
**tomates**  
5 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)  
(100g)  
**queso**  
5 cucharada, rallada (35g)

Para las 2 comidas:

**mayonesa**  
5 cda (mL)  
**lechuga romana**  
5 hoja interior (30g)  
**fiambres de jamón**  
1 1/4 lbs (567g)  
**tortillas de harina**  
5 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(245g)  
**tomates**  
10 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (200g)  
**queso**  
10 cucharada, rallada (70g)

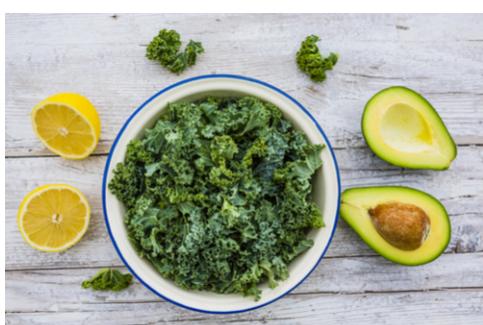
1. Arme el wrap a su gusto.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
3/4 manojo (128g)  
**aguacates, troceado**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**limón, exprimido**  
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/2 manojo (255g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**limón, exprimido**  
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

## Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucharada (mL)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharada (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
1 1/2 lbs (680g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**patatas**  
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)  
(277g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas**  
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)  
(554g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz - 749 kcal ● 100g protein ● 31g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
15 tomates cherry (255g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
5/8 cdita (4g)  
**aceitunas verdes**  
15 grande (66g)  
**pimienta negra**  
5 pizca (1g)  
**chile en polvo**  
2 1/2 cdita (7g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
15 oz (425g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
15 hojas (8g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
30 tomates cherry (510g)  
**aceite de oliva**  
5 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/4 cdita (8g)  
**aceitunas verdes**  
30 grande (132g)  
**pimienta negra**  
1 1/4 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
5 cdita (14g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
30 oz (851g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
30 hojas (15g)

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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 1/2 taza (203g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
3 taza (405g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2/3 lbs (299g)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
2/3 cda (5g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/3 cda (9g)

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.

## Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**patatas**  
1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)  
(461g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas**  
2 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)  
(923g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Uvas

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



**uvas**  
1 1/4 taza (115g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo con salsa verde

958 kcal ● 95g protein ● 49g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



**salsa verde**  
2 cda (32g)  
**comino molido**  
2 cdita (4g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cda (30g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**tomates, picado**  
1 tomate romano (80g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
4 cucharada (60g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
4 rebanadas (100g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Añade los frijoles negros a la sartén y cocina hasta que estén sólo calentados, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
4. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber

Para una sola comida:



**jugo de fruta**

12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

**jugo de lima**

2 cdita (mL)

**sal**

2 pizca (1g)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**mezcla de hojas verdes**

2 taza (60g)

**atún enlatado**

2 lata (344g)

**tomates**

1/2 taza, picada (90g)

**cebolla, finamente picado**

1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**

2 aguacate(s) (402g)

**jugo de lima**

4 cdita (mL)

**sal**

4 pizca (2g)

**pimienta negra**

4 pizca (0g)

**mezcla de hojas verdes**

4 taza (120g)

**atún enlatado**

4 lata (688g)

**tomates**

1 taza, picada (180g)

**cebolla, finamente picado**

1 pequeña (70g)

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