

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2700 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

2660 kcal ● 206g protein (31%) ● 97g fat (33%) ● 199g carbs (30%) ● 41g fiber (6%)

Almuerzo

1275 kcal, 107g proteína, 60g carbohidratos netos, 57g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Ensalada de atún con aguacate

873 kcal

Cena

1385 kcal, 98g proteína, 139g carbohidratos netos, 41g grasa



Curry de pollo con arroz

1042 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal

Day 2

2739 kcal ● 197g protein (29%) ● 105g fat (34%) ● 217g carbs (32%) ● 35g fiber (5%)

Almuerzo

1355 kcal, 99g proteína, 78g carbohidratos netos, 64g grasa



Uvas

116 kcal



Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal

Cena

1385 kcal, 98g proteína, 139g carbohidratos netos, 41g grasa



Curry de pollo con arroz

1042 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal

Day 3

2727 kcal ● 234g protein (34%) ● 138g fat (46%) ● 108g carbs (16%) ● 29g fiber (4%)

Almuerzo

1355 kcal, 99g proteína, 78g carbohidratos netos, 64g grasa



Uvas

116 kcal



Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal

Cena

1370 kcal, 135g proteína, 30g carbohidratos netos, 74g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1011 kcal



Semillas de girasol

361 kcal

Day 4

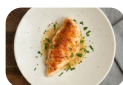
2657 kcal ● 262g protein (39%) ● 118g fat (40%) ● 109g carbs (16%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1285 kcal, 126g proteína, 80g carbohidratos netos, 44g grasa



Lentejas
521 kcal



Pechugas de pollo César
13 1/3 oz- 765 kcal

Cena

1370 kcal, 135g proteína, 30g carbohidratos netos, 74g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
1011 kcal



Semillas de girasol
361 kcal

Day 5

2694 kcal ● 199g protein (29%) ● 135g fat (45%) ● 130g carbs (19%) ● 41g fiber (6%)

Almuerzo

1355 kcal, 77g proteína, 82g carbohidratos netos, 73g grasa



Wrap simple de jamón y queso
2 wrap(s)- 1210 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Cena

1335 kcal, 122g proteína, 48g carbohidratos netos, 62g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Ensalada de pollo con salsa verde
1197 kcal

Day 6

2692 kcal ● 256g protein (38%) ● 102g fat (34%) ● 159g carbs (24%) ● 29g fiber (4%)

Almuerzo

1360 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 69g grasa



Lentejas
521 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Salchicha italiana
3 unidad- 771 kcal

Cena

1335 kcal, 177g proteína, 70g carbohidratos netos, 33g grasa



Farro
1 tazas, cocidas- 370 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
26 onza(s)- 962 kcal

Day 7

2692 kcal ● 256g protein (38%) ● 102g fat (34%) ● 159g carbs (24%) ● 29g fiber (4%)

Almuerzo

1360 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 69g grasa



Lentejas
521 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Salchicha italiana
3 unidad- 771 kcal

Cena

1335 kcal, 177g proteína, 70g carbohidratos netos, 33g grasa



Farro
1 tazas, cocidas- 370 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
26 onza(s)- 962 kcal

Frutas y jugos

- ☐ kiwi
2 fruta (138g)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (326g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ uvas
4 taza (368g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diám. 6.4 cm) (284g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso parmesano
3 1/3 cda (17g)
- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)

Espicias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1 cucharadita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
- ☐ comino molido
2 1/2 cdita (5g)
- ☐ limón y pimienta
3 1/4 cda (22g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
12 3/4 taza (383g)
- ☐ Salsa de curry
1 1/3 frasco (425 g) (567g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
6 link (646g)
- ☐ farro
1 taza (208g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
6 lata (1053g)

Verduras y productos vegetales

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 1/3 taza (247g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
8 1/2 lbs (3865g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
9 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo César
1/4 taza (49g)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
10 rebanada (320g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diám.) (144g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 1/4 cucharadita (mL)
- ☐ salsa verde
2 1/2 cda (40g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
4 oz (113g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
5 cda (37g)

Bebidas

- ☐ agua
17 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ **tomates**
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (342g)
 - ☐ **cebolla**
1/2 pequeña (35g)
 - ☐ **edamame, congelado, sin vaina**
2 taza (236g)
 - ☐ **remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
2 lbs (910g)
 - ☐ **apio crudo**
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)
 - ☐ **zanahorias**
2 1/2 mediana (160g)
 - ☐ **lechuga romana**
5/8 cabeza (387g)
-

- ☐ **lentejas, crudas**
2 1/4 taza (432g)
- ☐ **frijoles negros**
5 cucharada (75g)

Salchichas y fiambres

- ☐ **fiambres de jamón**
1/2 lbs (227g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 kiwi

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

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



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)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

uvas
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es) - 1239 kcal ● 97g protein ● 64g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

pan
5 rebanada (160g)
mayonesa
3 3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
atún enlatado
3/4 lbs (354g)
apio crudo, picado
1 1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (21g)

Para las 2 comidas:

pan
10 rebanada (320g)
mayonesa
7 1/2 cda (mL)
pimienta negra
5 pizca (1g)
sal
5 pizca (2g)
atún enlatado
1 1/2 lbs (709g)
apio crudo, picado
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



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.

Pechugas de pollo César

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g protein ● 43g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

13 1/3 oz (378g)

aderezo César

3 1/3 cucharada (49g)

queso parmesano

3 1/3 cda (17g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Wrap simple de jamón y queso

2 wrap(s) - 1210 kcal ● 71g protein ● 68g fat ● 71g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

queso en lonchas

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

mayonesa

2 cda (mL)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

tortillas de harina, ~10" de diámetro

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

1. Unta la mayonesa en la tortilla.
2. Coloca el jamón, el queso, la lechuga y el tomate sobre la mayonesa.
3. Enrolla la tortilla y disfruta.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

agua

3 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

agua

6 taza(s) (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

lentejas, crudas, enjuagado

1 1/2 taza (288g)

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.

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.

Salchicha italiana

3 unidad - 771 kcal ● 42g protein ● 63g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
3 link (323g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
6 link (646g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Curry de pollo con arroz

1042 kcal ● 80g protein ● 27g fat ● 114g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
Salsa de curry
2/3 frasco (425 g) (283g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos de 1/2 pulgada
2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1 1/3 taza (247g)
Salsa de curry
1 1/3 frasco (425 g) (567g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos de 1/2 pulgada
1 1/3 lbs (597g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, cocina el pollo cortado en cubos en una sartén antiadherente hasta que esté casi hecho.
3. Escurre el exceso de líquido y vierte la salsa de curry. Lleva a hervor suave y cocina hasta que el pollo esté completamente cocido.
4. Sirve el curry de pollo sobre el arroz.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
8 remolacha(s) (400g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1011 kcal 118g protein 45g fat 25g carbs 7g fiber



Para una sola comida:

- aceite 2 1/4 cda (mL)
- tomillo, seco 1/2 cdita, hojas (1g)
- vinagre de sidra de manzana 1 cucharadita (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos 1/2 lbs (255g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos 18 oz (504g)
- zanahorias, cortado en rodajas finas 1 mediana (69g)

Para las 2 comidas:

- aceite 4 1/2 cda (mL)
- tomillo, seco 1 cdita, hojas (1g)
- vinagre de sidra de manzana 2 1/4 cucharadita (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos 18 oz (510g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos 2 1/4 lbs (1008g)
- zanahorias, cortado en rodajas finas 2 1/4 mediana (137g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Semillas de girasol

361 kcal 17g protein 28g fat 5g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

- pepitas de girasol 2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

- pepitas de girasol 4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3

Comer los día 5

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal  3g protein  1g fat  25g carbs  5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Ensalada de pollo con salsa verde

1197 kcal  119g protein  61g fat  23g carbs  20g fiber



salsa verde

2 1/2 cda (40g)

comino molido

2 1/2 cdita (5g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

5 cda (37g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

15 oz (425g)

tomates, picado

1 1/4 tomate roma (100g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

5 cucharada (75g)

aguacates, cortado en rodajas

5 rebanadas (125g)

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

Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

farro
1/2 taza (104g)
agua
4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

farro
1 taza (208g)
agua
8 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 onza(s) - 962 kcal ● 165g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
26 oz (728g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/2 cda (11g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/4 lbs (1456g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3 1/4 cda (22g)

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.