

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 3100 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

3053 kcal ● 341g protein (45%) ● 170g fat (50%) ● 29g carbs (4%) ● 10g fiber (1%)

### Almuerzo

1545 kcal, 165g proteína, 9g carbohidratos netos, 93g grasa



**Pechuga de pollo básica**

21 1/3 onza(s)- 847 kcal



**Fideos de calabacín con queso**

698 kcal

### Cena

1510 kcal, 176g proteína, 19g carbohidratos netos, 78g grasa



**Pechuga de pollo marinada**

26 onza(s)- 918 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**

590 kcal

## Day 2

3053 kcal ● 341g protein (45%) ● 170g fat (50%) ● 29g carbs (4%) ● 10g fiber (1%)

### Almuerzo

1545 kcal, 165g proteína, 9g carbohidratos netos, 93g grasa



**Pechuga de pollo básica**

21 1/3 onza(s)- 847 kcal



**Fideos de calabacín con queso**

698 kcal

### Cena

1510 kcal, 176g proteína, 19g carbohidratos netos, 78g grasa



**Pechuga de pollo marinada**

26 onza(s)- 918 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**

590 kcal

## Day 3

3043 kcal ● 220g protein (29%) ● 222g fat (66%) ● 33g carbs (4%) ● 8g fiber (1%)

### Almuerzo

1530 kcal, 94g proteína, 19g carbohidratos netos, 117g grasa



**Salchicha italiana**

3 unidad- 771 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**

759 kcal

### Cena

1515 kcal, 126g proteína, 13g carbohidratos netos, 105g grasa



**Chuletas de cerdo cremosas con chipotle**

3 chuleta(s) de cerdo- 1362 kcal



**Arroz de coliflor**

2 1/2 taza(s)- 151 kcal

Day 4


3050 kcal 256g protein (34%) 203g fat (60%) 38g carbs (5%) 13g fiber (2%)

Almuerzo

1530 kcal, 94g proteína, 19g carbohidratos netos, 117g grasa

Salchicha italiana


3 unidad- 771 kcal

Fideos de calabacín con tocino

759 kcal

Cena

1520 kcal, 162g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s)- 814 kcal

Puré de coliflor 'patata' con queso


706 kcal

Day 5

3087 kcal 299g protein (39%) 191g fat (56%) 32g carbs (4%) 11g fiber (1%)

Almuerzo

1565 kcal, 137g proteína, 14g carbohidratos netos, 106g grasa

Coliflor 'puré de patatas' con tocino


649 kcal

Pechugas de pollo César

16 oz- 918 kcal

Cena

1520 kcal, 162g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s)- 814 kcal

Puré de coliflor 'patata' con queso


706 kcal

Day 6

3064 kcal 258g protein (34%) 202g fat (59%) 34g carbs (4%) 19g fiber (3%)

Almuerzo

1505 kcal, 77g proteína, 24g carbohidratos netos, 116g grasa

Pavo molido básico

10 2/3 onza- 500 kcal

Espárragos

501 kcal

Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla


505 kcal

Cena

1555 kcal, 181g proteína, 10g carbohidratos netos, 86g grasa

Rosbif

1319 kcal

Tomates asados


4 tomate(s)- 238 kcal

Day 7

3064 kcal 258g protein (34%) 202g fat (59%) 34g carbs (4%) 19g fiber (3%)

Almuerzo

1505 kcal, 77g proteína, 24g carbohidratos netos, 116g grasa

Pavo molido básico

10 2/3 onza- 500 kcal

Espárragos

501 kcal

Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla


505 kcal

Cena

1555 kcal, 181g proteína, 10g carbohidratos netos, 86g grasa

Rosbif

1319 kcal

Tomates asados

4 tomate(s)- 238 kcal

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
9 2/3 lbs (4336g)
- ☐ pavo molido, crudo  
1 1/3 lbs (605g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
5 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
16 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar  
1 1/2 taza (mL)
- ☐ aderezo César  
4 cucharada (59g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín  
14 mediana (2711g)
- ☐ cilantro fresco  
3 cda, picado (9g)
- ☐ coliflor  
10 taza, picado (1088g)
- ☐ ajo  
2 3/4 diente (8g)
- ☐ espárragos  
2 lbs (907g)
- ☐ tomates  
8 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (728g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano  
13 cda (66g)
- ☐ queso  
3/4 lbs (357g)
- ☐ mantequilla  
9 cda (128g)
- ☐ nata para montar  
1 taza (mL)

## Otro

- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda  
6 link (646g)
- ☐ coliflor congelada  
2 1/2 taza (284g)

## Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo  
11 1/2 rebanada(s) (328g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
3 chuleta (555g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco en lata  
3/8 lata (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ condimento chipotle  
3/8 cda (3g)
- ☐ limón y pimienta  
2 3/4 cda (19g)
- ☐ sal  
4 1/2 cdita (27g)
- ☐ pimienta negra  
3 1/4 cdita, molido (8g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
6 cda (mL)

## Productos de res

- ☐ asado de punta de pierna  
2 asado (1516g)

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

1 1/3 lbs (597g)

**aceite**

1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

2 2/3 lbs (1195g)

**aceite**

2 2/3 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.

### Fideos de calabacín con queso

698 kcal ● 31g protein ● 58g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**

1 1/3 mediana (261g)

**aceite de oliva**

1 1/3 cda (mL)

**queso parmesano**

1 1/3 cda (7g)

**queso**

1 taza, rallada (113g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**

2 2/3 mediana (523g)

**aceite de oliva**

2 2/3 cda (mL)

**queso parmesano**

2 2/3 cda (13g)

**queso**

2 taza, rallada (226g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Fideos de calabacín con tocino

759 kcal ● 52g protein ● 54g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
2 1/3 mediana (457g)  
**tocino crudo**  
4 2/3 rebanada(s) (132g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
4 2/3 mediana (915g)  
**tocino crudo**  
9 1/3 rebanada(s) (264g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Coliflor 'puré de patatas' con tocino

649 kcal ● 27g protein ● 54g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**nata para montar**

2 cucharada (mL)

**mantequilla**

1 1/2 cda (21g)

**sal**

3/8 cdita (2g)

**coliflor**

1 1/2 taza, picado (161g)

**tocino crudo**

2 1/4 rebanada(s) (64g)

**ajo, finamente picado**

3/4 diente (2g)

1. Combina todos los ingredientes excepto el tocino en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Mientras tanto, cocina el tocino en una sartén, pícalo y reserva la grasa.
4. Una vez que la mezcla de coliflor esté tierna, vierte la grasa del tocino y el tocino picado sobre ella, y aplasta y mezcla con un tenedor.
5. Sirve.

### Pechugas de pollo César

16 oz - 918 kcal ● 109g protein ● 52g fat ● 4g carbs ● 0g fiber





Rinde 16 oz

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

1 lbs (454g)

**aderezo César**

4 cucharada (59g)

**queso parmesano**

4 cda (20g)

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 6 y día 7

### Pavo molido básico

10 2/3 onza - 500 kcal ● 59g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pavo molido, crudo**

2/3 lbs (302g)

**aceite**

1 1/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pavo molido, crudo**

1 1/3 lbs (605g)

**aceite**

2 2/3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

### Espárragos

501 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 12g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**espárragos**  
1 lbs (454g)  
**jugo de limón**  
3 cda (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**espárragos**  
2 lbs (907g)  
**jugo de limón**  
6 cda (mL)  
**sal**  
2 cdita (12g)  
**pimienta negra**  
2 cdita, molido (5g)  
**aceite de oliva**  
6 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

## Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

505 kcal ● 7g protein ● 45g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**coliflor**  
2 taza, picado (214g)  
**nata para montar**  
4 cucharada (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**ajo, finamente picado**  
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**mantequilla**  
4 cda (57g)  
**coliflor**  
4 taza, picado (428g)  
**nata para montar**  
1/2 taza (mL)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente (6g)

1. Combina todos los ingredientes en un bol apto para microondas.
  2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
  3. Cuando esté blando, aplasta y mezcla con un tenedor.
  4. Sirve.
-



## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pechuga de pollo marinada

26 onza(s) - 918 kcal ● 164g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
26 oz (728g)  
**salsa para marinar**  
13 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 1/4 lbs (1456g)  
**salsa para marinar**  
1 1/2 taza (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.

### Fideos de calabacín con parmesano

590 kcal ● 12g protein ● 50g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
3 1/4 mediana (637g)  
**aceite de oliva**  
3 1/4 cda (mL)  
**queso parmesano**  
3 1/4 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
6 1/2 mediana (1274g)  
**aceite de oliva**  
6 1/2 cda (mL)  
**queso parmesano**  
6 1/2 cda (33g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

## Cena 2

Comer los día 3

### Chuletas de cerdo cremosas con chipotle

3 chuleta(s) de cerdo - 1362 kcal ● 123g protein ● 94g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 chuleta(s) de cerdo

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**

3 chuleta (555g)

**leche de coco en lata**

3/8 lata (mL)

**condimento chipotle**

3/8 cda (3g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**cilantro fresco**

3 cda, picado (9g)

1. Unta las chuletas de cerdo con aceite, aproximadamente la mitad del condimento de chipotle y sal/pimienta al gusto.
2. Calienta una sartén con paredes a fuego medio y coloca las chuletas.
3. Cocina por cada lado unos 4-5 minutos o hasta que estén completamente hechas.
4. Vierte la leche de coco en la sartén y añade el resto del condimento chipotle y el cilantro picado. Mezcla por la sartén hasta que esté bien integrado y caliente. Prueba y ajusta el sazonado si hace falta.
5. Sirve.

### Arroz de coliflor

2 1/2 taza(s) - 151 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

**coliflor congelada**

2 1/2 taza (284g)

**aceite**

2 1/2 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

## Cena 3

Comer los día 4 y día 5

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s) - 814 kcal  140g protein  26g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
22 oz (616g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/2 cda (9g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 3/4 lbs (1232g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
2 3/4 cda (19g)

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.

### Puré de coliflor 'patata' con queso

706 kcal  23g protein  60g fat  14g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**coliflor**  
2 1/3 taza, picado (250g)  
**mantequilla**  
1 3/4 cda (25g)  
**nata para montar**  
3 cucharada (mL)  
**queso**  
2 1/3 rebanada (28 g cada una)  
(65g)  
**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**coliflor**  
4 2/3 taza, picado (499g)  
**mantequilla**  
3 1/2 cda (50g)  
**nata para montar**  
6 1/4 cucharada (mL)  
**queso**  
4 2/3 rebanada (28 g cada una)  
(131g)  
**sal**  
1 1/6 cdita (7g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)

1. Combina todos los ingredientes (excepto el queso) en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para aplastar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, aunque el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Cuando esté blando, aplasta con un tenedor.
4. Coloca las lonchas de queso encima y vuelve a poner en el microondas un par de minutos hasta que se derrita.
5. Servir.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Rosbif

1319 kcal ● 178g protein ● 68g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**asado de punta de pierna**  
1 asado (758g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**asado de punta de pierna**  
2 asado (1516g)  
**aceite**  
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nUnta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).\r\nCorta en lonchas y sirve.

### Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

4 cdita (mL)

**tomates**

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(364g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

8 cdita (mL)

**tomates**

8 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(728g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
  2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
  3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.
-