

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 3300 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

3277 kcal ● 257g protein (31%) ● 237g fat (65%) ● 22g carbs (3%) ● 7g fiber (1%)

Almuerzo

1635 kcal, 126g proteína, 1g carbohidratos netos, 125g grasa



Alitas estilo búfalo
28 onza(s)- 1634 kcal

Cena

1645 kcal, 131g proteína, 20g carbohidratos netos, 112g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado
6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 1316 kcal

Day 2

3351 kcal ● 226g protein (27%) ● 254g fat (68%) ● 28g carbs (3%) ● 11g fiber (1%)

Almuerzo

1635 kcal, 126g proteína, 1g carbohidratos netos, 125g grasa



Alitas estilo búfalo
28 onza(s)- 1634 kcal

Cena

1715 kcal, 100g proteína, 27g carbohidratos netos, 130g grasa



Pollo rostizado
8 onza(s)- 476 kcal



Coliflor asada
231 kcal



Coliflor 'puré de patatas' con tocino
1010 kcal

Day 3

3334 kcal ● 255g protein (31%) ● 238g fat (64%) ● 34g carbs (4%) ● 10g fiber (1%)

Almuerzo

1720 kcal, 141g proteína, 15g carbohidratos netos, 119g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
3 chuleta(s)- 1285 kcal



Coliflor 'puré de patatas' con tocino
433 kcal

Cena

1615 kcal, 114g proteína, 19g carbohidratos netos, 119g grasa



Salmon con ajo y queso
1467 kcal




Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 4

3334 kcal255g protein (31%)238g fat (64%)34g carbs (4%)10g fiber (1%)


Almuerzo

1720 kcal, 141g proteína, 15g carbohidratos netos, 119g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

3 chuleta(s)- 1285 kcal




Coliflor 'puré de patatas' con tocino

433 kcal


Cena

1615 kcal, 114g proteína, 19g carbohidratos netos, 119g grasa



Salmón con ajo y queso

1467 kcal



Tomates asados


2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 5

3306 kcal281g protein (34%)227g fat (62%)23g carbs (3%)13g fiber (2%)


Almuerzo

1705 kcal, 164g proteína, 3g carbohidratos netos, 114g grasa



Muslos de pollo al horno

24 onza(s)- 1540 kcal




Fideos de calabacín con tocino

163 kcal


Cena

1605 kcal, 116g proteína, 19g carbohidratos netos, 113g grasa



Nueces de macadamia

435 kcal



Ensalada César con pollo


1168 kcal

Day 6

3312 kcal308g protein (37%)208g fat (57%)25g carbs (3%)27g fiber (3%)


Almuerzo

1705 kcal, 164g proteína, 3g carbohidratos netos, 114g grasa



Muslos de pollo al horno

24 onza(s)- 1540 kcal




Fideos de calabacín con tocino

163 kcal


Cena

1610 kcal, 144g proteína, 21g carbohidratos netos, 94g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

762 kcal



Pechuga de pollo básica


21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Day 7

3265 kcal247g protein (30%)224g fat (62%)34g carbs (4%)33g fiber (4%)


Almuerzo

1655 kcal, 103g proteína, 13g carbohidratos netos, 130g grasa



Filete con pimienta

10 1/2 onza(s)- 924 kcal




Fideos de calabacín con tocino

732 kcal


Cena

1610 kcal, 144g proteína, 21g carbohidratos netos, 94g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

762 kcal



Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
9 1/4 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
7 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo César
4 cucharada (59g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 oz (41g)
- ☐ pimienta negra
1/2 oz (17g)
- ☐ cebolla en polvo
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ ajo en polvo
3 cdita (9g)
- ☐ pimentón
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ comino molido
3/4 oz (21g)
- ☐ tomillo, seco
1 g (1g)
- ☐ coriandro molido
3 cda (15g)
- ☐ albahaca fresca
8 hojas (4g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)

Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel
3 1/2 lbs (1588g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
6 cda (90g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga iceberg
6 hoja, mediana (48g)
- ☐ coliflor
1 1/4 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (729g)
- ☐ ajo
15 diente(s) (45g)
- ☐ tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (855g)
- ☐ calabacín
3 1/4 mediana (637g)
- ☐ lechuga romana
1/2 cabeza (313g)
- ☐ cebolla
6 1/2 cucharada, picada (98g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ nata para montar
5 3/4 cucharada (mL)
- ☐ mantequilla
5 2/3 cda (80g)
- ☐ queso parmesano
1 1/2 taza (145g)
- ☐ queso mozzarella rallado
4 oz (113g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (907g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
4 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
6 1/2 cda (mL)
- ☐ aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 lbs (1361g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/2 lbs (1535g)

Productos de res

☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 oz (57g)

☐ entrecot (ribeye), crudo
2/3 lbs (298g)

Productos de cerdo

☐ paleta de cerdo
1 1/2 lbs (680g)

☐ tocino crudo
13 rebanada(s) (368g)

☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 chuleta (1110g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas estilo búfalo

28 onza(s) - 1634 kcal ● 126g protein ● 125g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot

1/4 taza (mL)

aceite

7/8 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

Pollo, muslos, con piel

1 3/4 lbs (794g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot

9 1/3 cucharada (mL)

aceite

1 3/4 cda (mL)

sal

7/8 cdita (5g)

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

Pollo, muslos, con piel

3 1/2 lbs (1588g)

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 sazónalas 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.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

3 chuleta(s) - 1285 kcal  123g protein  83g fat  8g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

sal
3/4 cdita (5g)
comino molido
1 1/2 cda (9g)
coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)
aceite de oliva, dividido
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/2 cdita (9g)
comino molido
3 cda (18g)
coriandro molido
3 cda (15g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 chuleta (1110g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
ajo, picado
9 diente(s) (27g)
aceite de oliva, dividido
6 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Coliflor 'puré de patatas' con tocino

433 kcal  18g protein  36g fat  6g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
nata para montar
4 cucharadita (mL)
mantequilla
1 cda (14g)
sal
1/4 cdita (2g)
coliflor
1 taza, picado (107g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)
mantequilla
2 cda (28g)
sal
1/2 cdita (3g)
coliflor
2 taza, picado (214g)
tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo al horno

24 onza(s) - 1540 kcal ● 153g protein ● 103g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 1/2 lbs (680g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

3 lbs (1361g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
 3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
 4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.
-

Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

calabacín

1/2 mediana (98g)

tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

Para las 2 comidas:

calabacín

1 mediana (196g)

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Filete con pimienta

10 1/2 onza(s) - 924 kcal ● 53g protein ● 77g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s)

mantequilla
1 1/3 cda (19g)
sal
1/2 cdita (3g)
entrecot (ribeye), crudo
2/3 lbs (298g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
pimienta negra
7/8 cda, molido (6g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

Fideos de calabacín con tocino

732 kcal ● 50g protein ● 52g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



calabacín
2 1/4 mediana (441g)
tocino crudo
4 1/2 rebanada(s) (128g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado

6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una) - 1316 kcal ● 121g protein ● 85g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Rinde 6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)

paleta de cerdo
1 1/2 lbs (680g)
pimienta negra
1 1/3 cdita, molido (3g)
sal
1 1/3 cdita (7g)
cebolla en polvo
1 1/3 cdita (3g)
ajo en polvo
1 1/3 cdita (4g)
pimentón
1 1/3 cdita (3g)
comino molido
1 1/3 cdita (3g)
caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
lechuga iceberg
6 hoja, mediana (48g)
salsa barbacoa sin azúcar
6 cda (90g)

1. Frota los condimentos por todos los lados de la carne.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta y vierte el caldo a su alrededor.
3. Cocina en la olla de cocción lenta durante 4 horas en alta o 8 horas en baja. Cuando esté listo, el cerdo debería desmenuzarse con relativa facilidad con dos tenedores. Si no, necesita más tiempo.
4. Cuando el cerdo esté listo, pásalo a un bol y desmenúzalo con dos tenedores. Añade el caldo y mezcla bien.
5. Sirve el cerdo dentro de hojas de lechuga y cúbrelo con salsa barbacoa (1 cucharada por wrap).

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pollo rostizado

8 onza(s) - 476 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

pollo rostizado, cocido
1/2 lbs (227g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Coliflor asada

231 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



aceite
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
coliflor, cortado en floretes
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).\r\nMezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Coliflor 'puré de patatas' con tocino

1010 kcal ● 43g protein ● 84g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
nata para montar
3 cucharada (mL)
mantequilla
2 1/3 cda (33g)
sal
5/8 cdita (3g)
coliflor
2 1/3 taza, picado (250g)
tocino crudo
3 1/2 rebanada(s) (99g)
ajo, finamente picado
1 1/6 diente (3g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Salmón con ajo y queso

1467 kcal ● 112g protein ● 107g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso parmesano
2/3 taza (66g)
salmón
1 lbs (454g)
jugo de limón
2 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
albahaca fresca, picado
4 hojas (2g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano
1 1/3 taza (132g)
salmón
2 lbs (907g)
jugo de limón
4 cda (mL)
aceite
4 cda (mL)
albahaca fresca, picado
8 hojas (4g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)

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.
-

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
tomates
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

Para las 2 comidas:

aceite
5 cdita (mL)
tomates
5 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(455g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Nueces de macadamia

435 kcal ● 4g protein ● 43g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada César con pollo

1168 kcal ● 112g protein ● 70g fat ● 17g carbs ● 7g fiber



lechuga romana
1/2 cabeza (313g)
queso parmesano
2 cucharada (13g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
aderezo César
4 cucharada (59g)
queso mozzarella rallado
4 oz (113g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 pieza (340g)

1. Corte el pollo en trozos del tamaño de un bocado y cocínelo a su gusto.
2. Lave las hojas de lechuga, colóquelas sobre toallas de papel y séquelas dando golpecitos.
3. Corte la lechuga en tiras de 1 pulgada y colóquela en un bol grande para mezclar.
4. Agregue el pollo y el queso mozzarella y mezcle.
5. Espolvoree queso parmesano, sal y pimienta sobre la lechuga y vuelva a mezclar.
6. Añada el aderezo a cada porción al servir para que no se empapen.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y aguacate

762 kcal ● 10g protein ● 59g fat ● 21g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

cebolla
3 1/4 cucharada, picada (49g)
jugo de lima
3 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
ajo en polvo
5/6 cdita (3g)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (327g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (200g)

Para las 2 comidas:

cebolla
6 1/2 cucharada, picada (98g)
jugo de lima
6 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
sal
1 1/2 cdita (10g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (4g)
aguacates, en cubos
3 1/4 aguacate(s) (653g)
tomates, en cubos
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (400g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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.
-