

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 3400 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

3358 kcal ● 305g protein (36%) ● 203g fat (54%) ● 35g carbs (4%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1705 kcal, 177g proteína, 11g carbohidratos netos, 103g grasa



Bacalao asado sencillo

24 oz- 890 kcal



Fideos de calabacín con tocino

813 kcal

Cena

1655 kcal, 129g proteína, 24g carbohidratos netos, 100g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 1/2 chuleta(s)- 1071 kcal



Col rizada (collard) con ajo

584 kcal

Day 2

3403 kcal ● 279g protein (33%) ● 220g fat (58%) ● 35g carbs (4%) ● 44g fiber (5%)

Almuerzo

1750 kcal, 150g proteína, 11g carbohidratos netos, 120g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul

3 1/2 muslo- 1582 kcal



Judías verdes con almendras y limón

166 kcal

Cena

1655 kcal, 129g proteína, 24g carbohidratos netos, 100g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 1/2 chuleta(s)- 1071 kcal



Col rizada (collard) con ajo

584 kcal

Day 3

3380 kcal ● 315g protein (37%) ● 219g fat (58%) ● 21g carbs (3%) ● 16g fiber (2%)

Almuerzo

1675 kcal, 126g proteína, 6g carbohidratos netos, 125g grasa



Salmón con salsa de aguacate

21 onza(s)- 1675 kcal

Cena

1705 kcal, 190g proteína, 15g carbohidratos netos, 94g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

28 oz- 1105 kcal



Fideos de calabacín al ajo

367 kcal



Brócoli con mantequilla


1 3/4 taza(s)- 234 kcal

Day 4

3380 kcal 315g protein (37%) 219g fat (58%) 21g carbs (3%) 16g fiber (2%)

Almuerzo

1675 kcal, 126g proteína, 6g carbohidratos netos, 125g grasa



Salmón con salsa de aguacate

21 onza(s)- 1675 kcal


Cena

1705 kcal, 190g proteína, 15g carbohidratos netos, 94g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

28 oz- 1105 kcal



Fideos de calabacín al ajo

367 kcal



Brócoli con mantequilla


1 3/4 taza(s)- 234 kcal

Day 5

3422 kcal 284g protein (33%) 222g fat (58%) 36g carbs (4%) 35g fiber (4%)

Almuerzo

1675 kcal, 210g proteína, 9g carbohidratos netos, 85g grasa



Pechuga de pollo básica

32 onza(s)- 1270 kcal




Espárragos

407 kcal


Cena

1745 kcal, 74g proteína, 27g carbohidratos netos, 137g grasa



Nueces pacanas

3/4 taza- 549 kcal



Ensalada con tortita de salmón


4 tortita (~3 oz cada una)- 1196 kcal

Day 6

3381 kcal 204g protein (24%) 249g fat (66%) 40g carbs (5%) 40g fiber (5%)


Almuerzo

1635 kcal, 131g proteína, 13g carbohidratos netos, 112g grasa




Filete clásico

16 onza(s) de filete- 950 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal




Fideos de calabacín con tocino

407 kcal


Cena

1745 kcal, 74g proteína, 27g carbohidratos netos, 137g grasa



Nueces pacanas

3/4 taza- 549 kcal



Ensalada con tortita de salmón


4 tortita (~3 oz cada una)- 1196 kcal

Day 7

3435 kcal 269g protein (31%) 240g fat (63%) 32g carbs (4%) 19g fiber (2%)


Almuerzo

1635 kcal, 131g proteína, 13g carbohidratos netos, 112g grasa



Filete clásico

16 onza(s) de filete- 950 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal



Fideos de calabacín con tocino

407 kcal

Cena

1800 kcal, 139g proteína, 19g carbohidratos netos, 128g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate

1799 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
10 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite
1/2 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
14 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
8 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ salmón
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ salmón enlatado
1 1/4 lbs (567g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
9 1/2 mediana (1862g)
- ☐ ajo
22 1/2 diente(s) (68g)
- ☐ col rizada (collard greens)
3 2/3 lbs (1663g)
- ☐ judías verdes, frescas
6 oz (170g)
- ☐ brócoli congelado
11 1/2 taza (1047g)
- ☐ espárragos
13 oz (369g)
- ☐ tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (639g)
- ☐ pepino
7/8 pepino (21 cm) (263g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
10 rebanada(s) (283g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
5 chuleta (925g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (21g)
- ☐ comino molido
2 1/2 cda (15g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso azul
1 3/4 oz (50g)
- ☐ mantequilla
4 cda (55g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 1/2 muslo(s) (595g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 1/2 lbs (2484g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
4 3/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (578g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)
- ☐ leche de coco en lata
1/2 lata (mL)
- ☐ pacanas
1 1/2 taza, mitades (149g)

Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 3/4 cdita (6g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
1 1/3 lbs (595g)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
2 lbs (907g)

- ☐ **coriandro molido**
2 1/2 cda (13g)
 - ☐ **pimienta negra**
3 g (3g)
 - ☐ **tomillo, seco**
2/3 cdita, molido (1g)
 - ☐ **pimentón**
1/2 cdita (1g)
 - ☐ **albahaca fresca**
1/2 taza de hojas enteras (11g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Bacalao asado sencillo

24 oz - 890 kcal ● 121g protein ● 45g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 oz

aceite de oliva
3 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 1/2 lbs (680g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Fideos de calabacín con tocino

813 kcal ● 56g protein ● 58g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



calabacín
2 1/2 mediana (490g)
tocino crudo
5 rebanada(s) (142g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Muslos de pollo rellenos de queso azul

3 1/2 muslo - 1582 kcal ● 145g protein ● 110g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 1/2 muslo

queso azul

1 3/4 oz (50g)

tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pimentón

1/2 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

3 1/2 muslo(s) (595g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Judías verdes con almendras y limón

166 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



mantequilla
3/8 cda (5g)
jugo de limón
3/4 cdita (mL)
almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)
sal
1/8 cdita (1g)
judías verdes, frescas, recortado
6 oz (170g)

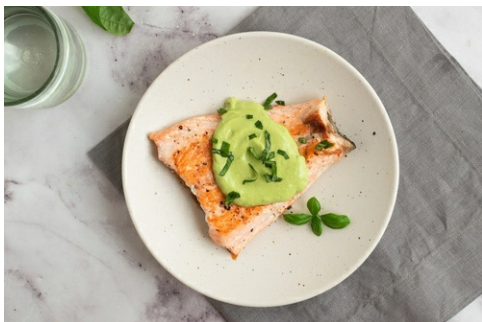
1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítela.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Salmón con salsa de aguacate

21 onza(s) - 1675 kcal ● 126g protein ● 125g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (88g)
salmón
1 1/3 lbs (595g)
aceite
7/8 cda (mL)
leche de coco en lata
1/4 lata (mL)
ajo
7/8 diente(s) (3g)
jugo de limón
7/8 cda (mL)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (5g)

Para las 2 comidas:

aguacates
7/8 aguacate(s) (176g)
salmón
2 1/2 lbs (1191g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
leche de coco en lata
1/2 lata (mL)
ajo
1 3/4 diente(s) (5g)
jugo de limón
1 3/4 cda (mL)
albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (11g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el salmón y cocina unos 6-8 minutos con la piel hacia abajo o hasta que el salmón esté completamente cocido.
 2. Mientras tanto, en una licuadora añade el aguacate, la leche de coco, el ajo, el zumo de limón y la albahaca. Licua hasta obtener una consistencia verde similar a una salsa.
 3. Emplata el salmón y vierte la salsa por encima. Sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo básica

32 onza(s) - 1270 kcal ● 202g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2 lbs (896g)

aceite

2 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.

Espárragos

407 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 9g carbs ● 8g fiber



espárragos
13 oz (369g)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
2 1/2 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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Filete clásico

16 onza(s) de filete - 950 kcal ● 92g protein ● 65g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
sirloin, crudo
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
sirloin, crudo
2 lbs (907g)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieres más hecho).
6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
4 pizca (0g)
sal
4 pizca (2g)
brócoli congelado
8 taza (728g)
aceite de oliva
8 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Fideos de calabacín con tocino

407 kcal ● 28g protein ● 29g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 1/4 mediana (245g)
tocino crudo
2 1/2 rebanada(s) (71g)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 1/2 mediana (490g)
tocino crudo
5 rebanada(s) (142g)

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 y día 2

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 1/2 chuleta(s) - 1071 kcal ● 103g protein ● 69g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
5/8 cdita (4g)
comino molido
1 1/4 cda (8g)
coriandro molido
1 1/4 cda (6g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 1/2 chuleta (463g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
ajo, picado
3 3/4 diente(s) (11g)
aceite de oliva, dividido
2 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/4 cdita (8g)
comino molido
2 1/2 cda (15g)
coriandro molido
2 1/2 cda (13g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
5 chuleta (925g)
pimienta negra
5 pizca (1g)
ajo, picado
7 1/2 diente(s) (23g)
aceite de oliva, dividido
5 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.

Col rizada (collard) con ajo

584 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 17g carbs ● 34g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
29 1/3 oz (832g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
5 1/2 diente(s) (17g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
3 2/3 lbs (1663g)
aceite
3 2/3 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
ajo, picado
11 diente(s) (33g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con balsámico

28 oz - 1105 kcal ● 179g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 3/4 lbs (794g)
vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)
aceite
3 1/2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
7/8 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/2 lbs (1588g)
vinagreta balsámica
14 cucharada (mL)
aceite
7 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 3/4 cdita (6g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Fideos de calabacín al ajo

367 kcal ● 6g protein ● 32g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
calabacín
2 1/4 mediana (441g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
calabacín
4 1/2 mediana (882g)
ajo, finamente picado
2 1/4 diente (7g)

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 el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s) - 234 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

- sal
- 1 pizca (0g)
- brócoli congelado**
- 1 3/4 taza (159g)
- pimienta negra**
- 1 pizca (0g)
- mantequilla**
- 1 3/4 cda (25g)

Para las 2 comidas:

- sal
- 1/4 cucharadita (1g)
- brócoli congelado**
- 3 1/2 taza (319g)
- pimienta negra**
- 1/4 cucharadita (0g)
- mantequilla**
- 3 1/2 cda (50g)

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 y día 6

Nueces pacanas

3/4 taza - 549 kcal ● 7g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

- pacanas**
- 3/4 taza, mitades (74g)

Para las 2 comidas:

- pacanas**
- 1 1/2 taza, mitades (149g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada con tortita de salmón

4 tortita (~3 oz cada una) - 1196 kcal ● 67g protein ● 84g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

salmón enlatado
10 oz (283g)
huevos
2 grande (100g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
jugo de limón
2 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
tomates, picado
2 tomate roma (160g)
aguacates, cortado en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

salmón enlatado
1 1/4 lbs (567g)
huevos
4 grande (200g)
mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
jugo de limón
4 cda (mL)
aceite
4 cda (mL)
tomates, picado
4 tomate roma (320g)
aguacates, cortado en rodajas
2 aguacate(s) (402g)

1. En un bol pequeño, mezcla el salmón, el huevo, el limón y sal/pimienta (al gusto) hasta que esté bien incorporado. Forma tortitas (aproximadamente 3 oz por tortita).
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade las tortitas de salmón, cocinando unos minutos por cada lado hasta que estén crujientes por fuera y hechas por dentro.
3. Mezcla las hojas verdes con aguacate, tomate y aderezo y cubre con la tortita de salmón. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de pollo rostizado y tomate

1799 kcal ● 139g protein ● 128g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



pollo rostizado, cocido
1 1/3 lbs (595g)
aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
jugo de limón
3 1/2 cdita (mL)
pepino, en rodajas
7/8 pepino (21 cm) (263g)
tomates, cortado en gajos
1 3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (319g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenuzala con dos tenedores.
 2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
 3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.
-