

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1200 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** 1182 kcal ● 120g protein (41%) ● 27g fat (21%) ● 96g carbs (32%) ● 19g fiber (6%)

## Almuerzo

570 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 16g grasa



**Hamburguesas teriyaki**  
1 hamburguesa(s)- 399 kcal



**Verduras mixtas**  
1 3/4 taza(s)- 170 kcal

## Cena

610 kcal, 75g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



**Brócoli**  
2 taza(s)- 58 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
10 onza(s)- 353 kcal



**Cuscús**  
201 kcal

**Day 2** 1154 kcal ● 136g protein (47%) ● 22g fat (17%) ● 91g carbs (31%) ● 13g fiber (4%)

## Almuerzo

540 kcal, 61g proteína, 46g carbohidratos netos, 11g grasa



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal



**Bacalao estilo cajún**  
10 onza(s)- 312 kcal



**Lentejas**  
116 kcal

## Cena

610 kcal, 75g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



**Brócoli**  
2 taza(s)- 58 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
10 onza(s)- 353 kcal



**Cuscús**  
201 kcal

**Day 3** 1168 kcal ● 97g protein (33%) ● 32g fat (25%) ● 107g carbs (37%) ● 17g fiber (6%)

## Almuerzo

555 kcal, 66g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



**Bol de cerdo, brócoli y batata**  
554 kcal

## Cena

615 kcal, 31g proteína, 74g carbohidratos netos, 18g grasa



**Pasta con lentejas y tomate**  
316 kcal



**Leche**  
2 taza(s)- 298 kcal

## Day 4

1131 kcal ● 110g protein (39%) ● 30g fat (24%) ● 87g carbs (31%) ● 17g fiber (6%)

### Almuerzo

555 kcal, 66g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa 575 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 17g grasa



**Bol de cerdo, brócoli y batata**  
554 kcal

### Cena



**Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch**  
1 sándwich(es)- 456 kcal



**Verduras mixtas**  
1 1/4 taza(s)- 121 kcal

## Day 5

1148 kcal ● 102g protein (35%) ● 44g fat (34%) ● 73g carbs (26%) ● 13g fiber (5%)

### Almuerzo

570 kcal, 58g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa 575 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 17g grasa



**Pollo marsala**  
8 oz pollo- 466 kcal



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal

### Cena



**Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch**  
1 sándwich(es)- 456 kcal



**Verduras mixtas**  
1 1/4 taza(s)- 121 kcal

## Day 6

1202 kcal ● 116g protein (39%) ● 62g fat (46%) ● 33g carbs (11%) ● 13g fiber (4%)

### Almuerzo

570 kcal, 58g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



**Pollo marsala**  
8 oz pollo- 466 kcal



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal

### Cena

630 kcal, 58g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



**Muslos de pollo con piel, miel y mostaza**  
8 onza(s)- 558 kcal



**Brócoli**  
2 1/2 taza(s)- 73 kcal

## Day 7

1156 kcal ● 102g protein (35%) ● 69g fat (54%) ● 18g carbs (6%) ● 13g fiber (4%)

### Almuerzo

525 kcal, 44g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



**Muslos de pollo al horno**  
6 onza(s)- 385 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal

### Cena

630 kcal, 58g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



**Muslos de pollo con piel, miel y mostaza**  
8 onza(s)- 558 kcal



**Brócoli**  
2 1/2 taza(s)- 73 kcal

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- brócoli congelado  
2 3/4 lbs (1238g)
- pepino  
4 rebanadas (28g)
- mezcla de verduras congeladas  
4 1/4 taza (574g)
- tomates triturados en lata  
1/4 lata (101g)
- puré de tomate  
1/4 cda (4g)
- zanahorias  
5 mediana (303g)
- ajo  
2 1/4 diente(s) (7g)
- cebolla  
1/8 grande (19g)
- batatas / boniatos  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
- lechuga romana  
2 hoja interior (12g)
- champiñones  
1/2 lbs (227g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1348g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
22 oz (624g)

## Grasas y aceites

- salsa para marinar  
10 cucharada (mL)
- aceite  
1 2/3 oz (mL)
- aceite de oliva  
7 1/3 cdita (mL)
- aderezo ranch  
4 cdita (mL)

## Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado  
2/3 caja (165 g) (110g)
- pasta seca cruda  
1 oz (32g)

## Productos de res

## Productos horneados

- bollos de hamburguesa  
3 bollo(s) (153g)

## Frutas y jugos

- jugo de fruta  
8 fl oz (mL)
- jugo de limón  
1 cda (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
10 oz (283g)

## Especias y hierbas

- condimento cajún  
3 1/3 cdita (8g)
- sal  
4 1/2 g (5g)
- pimentón  
1/2 cdita (1g)
- comino molido  
1/8 cdita (0g)
- pimienta negra  
1 g (1g)
- vinagre balsámico  
1 cda (mL)
- mostaza marrón tipo deli  
1 1/2 cda (23g)
- tomillo, seco  
1 cdita, molido (1g)

## Bebidas

- agua  
1 taza(s) (mL)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1/3 taza (68g)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)

## Productos de cerdo

carne molida de res (93% magra)  
6 oz (170g)

solomillo de cerdo, crudo  
1 1/4 lbs (567g)

### Otro

Salsa teriyaki  
1 cda (mL)

### Sopas, salsas y jugos de carne

salsa barbecue  
4 cda (68g)

caldo de verduras  
1/2 taza(s) (mL)

### Dulces

miel  
1 cda (21g)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

**carne molida de res (93% magra)**

6 oz (170g)

**pepino**

4 rebanadas (28g)

**Salsa teriyaki**

1 cda (mL)

**bollos de hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**

1 3/4 taza (236g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s)



jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bacalao estilo cajún

10 onza(s) - 312 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber

Rinde 10 onza(s)



bacalao, crudo

10 oz (283g)

condimento cajún

3 1/3 cdita (8g)

aceite

1 2/3 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Bol de cerdo, brócoli y batata

554 kcal ● 66g protein ● 14g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pimentón**  
1/4 cdita (0g)  
**brócoli congelado**  
3/8 paquete (118g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
1 2/3 cdita (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

**pimentón**  
3/8 cdita (1g)  
**brócoli congelado**  
5/6 paquete (237g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
3 1/3 cdita (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)  
**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**aceite, dividido**  
1 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 diente(s) (3g)

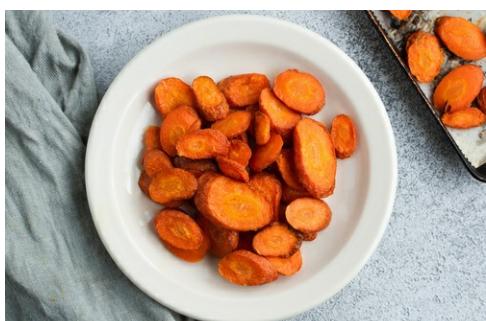
Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cda (mL)  
**aceite, dividido**  
2 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2 diente(s) (6g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

6 oz (170g)

**tomillo, seco**

1/8 cdita, molido (0g)

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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**sal**

1 pizca (0g)

**brócoli congelado**

2 taza (182g)

**aceite de oliva**

2 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
10 oz (280g)  
**salsa para marinar**  
5 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**salsa para marinar**  
10 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá 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, desechar 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, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

### Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/3 caja (165 g) (55g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Pasta con lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



**pasta seca cruda**  
1 oz (32g)  
**lentejas, crudas**  
3 cucharada (36g)  
**tomates triturados en lata**  
1/4 lata (101g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**pimentón**  
1/8 cdita (0g)  
**comino molido**  
1/8 cdita (0g)  
**aceite**  
1/8 cda (mL)  
**puré de tomate**  
1/4 cda (4g)  
**zanahorias, picado**  
1/4 mediana (15g)  
**ajo, picado**  
1/4 diente(s) (1g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/8 grande (19g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

### Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 taza(s)



leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es) - 456 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue

2 cda (34g)

bollos de hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

aderezo ranch

2 cdita (mL)

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin

piel, cruda

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue

4 cda (68g)

bollos de hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

aderezo ranch

4 cdita (mL)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin

piel, cruda

3/4 lbs (340g)

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.

### Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas

1 1/4 taza (169g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

2 1/2 taza (338g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mostaza marrón tipo deli**  
3/4 cda (11g)  
**miel**  
1/2 cda (11g)  
**tomillo, seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**mostaza marrón tipo deli**  
1 1/2 cda (23g)  
**miel**  
1 cda (21g)  
**tomillo, seco**  
1 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 lbs (454g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

### Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
2 1/2 taza (228g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
5 taza (455g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.