

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2300 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

2291 kcal ● 176g protein (31%) ● 127g fat (50%) ● 77g carbs (13%) ● 35g fiber (6%)

Almuerzo

1185 kcal, 89g proteína, 17g carbohidratos netos, 74g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de pollo y aguacate
1001 kcal

Cena

1105 kcal, 87g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal



Lentejas
405 kcal

Day 2

2343 kcal ● 183g protein (31%) ● 105g fat (40%) ● 134g carbs (23%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

1235 kcal, 96g proteína, 75g carbohidratos netos, 52g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
2 1/2 sándwich(es)- 925 kcal

Cena

1105 kcal, 87g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal



Lentejas
405 kcal

Day 3

2296 kcal ● 158g protein (27%) ● 114g fat (45%) ● 135g carbs (24%) ● 24g fiber (4%)

Almuerzo

1160 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 47g grasa



Sándwich de pita con jamón y ensalada de col
2 sándwich(es) de pita- 684 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Cena

1135 kcal, 79g proteína, 47g carbohidratos netos, 67g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Day 4

2296 kcal158g protein (27%)114g fat (45%)135g carbs (24%)24g fiber (4%)

Almuerzo

1160 kcal, 79g proteína, 89g carbohidratos netos, 47g grasa



Sándwich de pita con jamón y ensalada de col
2 sándwich(es) de pita- 684 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Cena

1135 kcal, 79g proteína, 47g carbohidratos netos, 67g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Day 5

2263 kcal165g protein (29%)111g fat (44%)127g carbs (23%)23g fiber (4%)

Almuerzo

1125 kcal, 84g proteína, 51g carbohidratos netos, 60g grasa



Lentejas
347 kcal



Alitas estilo búfalo
13 1/3 onza(s)- 778 kcal

Cena

1140 kcal, 82g proteína, 76g carbohidratos netos, 51g grasa



Pastel de pescado
735 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
403 kcal

Day 6

2297 kcal147g protein (26%)146g fat (57%)74g carbs (13%)25g fiber (4%)

Almuerzo

1165 kcal, 82g proteína, 56g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Sándwich de jamón, tocino y aguacate
2 sándwich(es)- 1100 kcal

Cena

1130 kcal, 65g proteína, 19g carbohidratos netos, 84g grasa



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



Salchicha italiana
4 unidad- 1028 kcal

Day 7

2297 kcal147g protein (26%)146g fat (57%)74g carbs (13%)25g fiber (4%)

Almuerzo

1165 kcal, 82g proteína, 56g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Sándwich de jamón, tocino y aguacate
2 sándwich(es)- 1100 kcal

Cena

1130 kcal, 65g proteína, 19g carbohidratos netos, 84g grasa



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



Salchicha italiana
4 unidad- 1028 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 1/2 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 1/4 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)
- ☐ sal
4 1/4 g (4g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)

Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ chicharrones
3/4 oz (21g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
8 link (861g)

Bebidas

- ☐ agua
6 2/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 2/3 taza (320g)
- ☐ cacahuets tostados
2/3 taza (100g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
5 1/4 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (528g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
13 rebanada (416g)
- ☐ pan de pita
4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
- ☐ bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
15 oz (425g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 taza (452g)
- ☐ yogur griego sin grasa
8 cda (140g)
- ☐ leche entera
7/8 taza(s) (mL)
- ☐ queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)
- ☐ queso mozzarella fresco
3 1/3 oz (95g)

Productos avícolas

☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (42g)
- ☐ coles de Bruselas
10 brotes (190g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ pepino
20 rebanadas (140g)
- ☐ guisantes congelados
6 cucharada (50g)
- ☐ patatas
1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (320g)
- ☐ tomates
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)
- ☐ brócoli congelado
7 taza (637g)

☐ queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)

Dulces

☐ miel
8 cedita (56g)

Salchichas y fiambres

☐ fiambres de jamón
30 oz (851g)

Cereales y pastas

☐ fécula de maíz
1 cda (8g)

Productos de cerdo

☐ bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

cebolla

2 cda picada (20g)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aceite

4 cdita (mL)

coles de Bruselas

10 brotes (190g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

cacahuets tostados
3 cucharada (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 1/2 sándwich(es) - 925 kcal ● 69g protein ● 36g fat ● 63g carbs ● 19g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

pan

5 rebanada (160g)

atún enlatado, escurrido

1 1/4 lata (215g)

cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de pita con jamón y ensalada de col

2 sándwich(es) de pita - 684 kcal 52g protein 22g fat 61g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

- fiambres de jamón
1/2 lbs (198g)
- mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
- pepino
10 rebanadas (70g)
- yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
- pan de pita
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (100g)
- aderezo ranch
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- fiambres de jamón
14 oz (397g)
- mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- pepino
20 rebanadas (140g)
- yogur griego sin grasa
8 cda (140g)
- pan de pita
4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)
- aderezo ranch
4 cda (mL)

- En un bol pequeño, mezcla la mezcla de col con el yogur griego y el aderezo ranch. Sazona con un poco de sal y pimienta.
- Abre el pan pita y rellénalo con jamón, la ensalada de col y rodajas de pepino.
- Sirve.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal 9g protein 18g fat 5g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

- cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

- cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

- La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal 18g protein 7g fat 23g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



agua

2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s) - 778 kcal ● 60g protein ● 59g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

salsa Frank's Red Hot

2 1/4 cucharada (mL)

aceite

3/8 cda (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

Pollo, muslos, con piel

13 1/3 oz (378g)

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 sazón 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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Sándwich de jamón, tocino y aguacate

2 sándwich(es) - 1100 kcal ● 80g protein ● 57g fat ● 51g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada (128g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada (256g)
queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
fiambres de jamón
1 lbs (454g)
bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto; añada las verduras que prefiera.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s) - 702 kcal ● 60g protein ● 51g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa picante
3/4 cda (mL)
condimento cajún
1/2 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)
chicharrones, machacado
10 3/4 g (11g)

Para las 2 comidas:

salsa picante
1 1/2 cda (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)
chicharrones, machacado
3/4 oz (21g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

agua
2 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

agua
4 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
56 cucharadita (224g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de bistec y remolacha

703 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sirloin, crudo
1/2 lbs (213g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 1/2 remolacha(s) (75g)

Para las 2 comidas:

sirloin, crudo
15 oz (425g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 taza (452g)
miel
8 cdita (56g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.
-

Cena 3

Comer los día 5

Pastel de pescado

735 kcal  58g protein  22g fat  65g carbs  10g fiber



leche entera

7/8 taza(s) (mL)

fécula de maíz

1 cda (8g)

guisantes congelados

6 cucharada (50g)

queso cheddar

2 cucharada, rallada (14g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

patatas, pelado y cortado en trozos

1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (320g)

bacalao, crudo, cortado en trozos

1/2 lbs (227g)

1. Hierva las patatas 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor y un chorrito pequeño de leche. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Mezcla la maicena con la leche restante hasta que se combine. Añade la mezcla de leche y la mantequilla a una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición, removiendo continuamente hasta que la salsa burbujee y espese. Añade los guisantes yazona con sal y pimienta. Cocina 1 minuto más y apaga el fuego.
4. Coloca trozos de pescado en una pequeña fuente para hornear. Vierte la salsa por encima. Cubre con las patatas machacadas formando una capa uniforme. Espolvorea queso por encima. Hornea 25-30 minutos hasta que la superficie esté dorada. Sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal  23g protein  28g fat  11g carbs  3g fiber



vinagreta balsámica

5 cucharadita (mL)

albahaca fresca

1 2/3 cda, picado (4g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

1/4 lbs (95g)

tomates, en rodajas

1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
7 taza (637g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salchicha italiana

4 unidad - 1028 kcal ● 56g protein ● 84g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
8 link (861g)

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.
-