

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 1000 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

960 kcal ● 97g protein (40%) ● 57g fat (53%) ● 12g carbs (5%) ● 3g fiber (1%)

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 35g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Pizza en sartén con queso
2 pizza- 361 kcal

Cena

515 kcal, 74g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Fideos de calabacín con tocino
163 kcal

Day 2

1021 kcal ● 114g protein (45%) ● 58g fat (51%) ● 10g carbs (4%) ● 2g fiber (1%)

Almuerzo

505 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Queso
2 onza(s)- 229 kcal



Ensalada Cobb de pollo
277 kcal

Cena

515 kcal, 74g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Fideos de calabacín con tocino
163 kcal

Day 3

988 kcal ● 66g protein (27%) ● 74g fat (67%) ● 11g carbs (5%) ● 4g fiber (2%)

Almuerzo

505 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Queso
2 onza(s)- 229 kcal



Ensalada Cobb de pollo
277 kcal

Cena

485 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Nueces de macadamia
218 kcal




Ensalada sencilla de sardinas
265 kcal

Day 4

943 kcal77g protein (33%)64g fat (61%)11g carbs (5%)3g fiber (1%)

Almuerzo

460 kcal, 51g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa




Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal


Cena

485 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Nueces de macadamia

218 kcal



Ensalada sencilla de sardinas


265 kcal

Day 5

1028 kcal80g protein (31%)74g fat (65%)9g carbs (4%)3g fiber (1%)

Almuerzo

460 kcal, 51g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra


568 kcal

Day 6

1048 kcal91g protein (35%)72g fat (62%)6g carbs (2%)4g fiber (1%)


Almuerzo

480 kcal, 62g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Fideos de calabacín con tocino

163 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra


568 kcal

Day 7

959 kcal85g protein (35%)62g fat (58%)11g carbs (5%)5g fiber (2%)


Almuerzo

480 kcal, 62g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Fideos de calabacín con tocino

163 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Cena

480 kcal, 23g proteína, 9g carbohidratos netos, 37g grasa




Nueces de macadamia

109 kcal



Sartén de camarones y salchicha al estilo Cajún

295 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
1 barra (28g)
- ☐ queso
6 oz (168g)
- ☐ huevo duro
1 grande (50g)
- ☐ queso azul
2 cda (17g)
- ☐ queso de cabra
5 oz (142g)

Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni
8 rebanadas (16g)
- ☐ salchicha de cerdo, cruda
1/2 salchicha (113 g c/u) (57g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (30g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)
- ☐ tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas negras
8 aceitunas grandes (35g)

Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas
2 cdita (7g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
11 1/2 taza (345g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
5 cda (mL)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/2 lbs (1598g)

Grasas y aceites

- ☐ salsa para marinar
10 cucharada (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
5 rebanada(s) (142g)
- ☐ bacon, cocido
5 rebanada(s) (50g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ pepitas de girasol
5 cdita (20g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)
- ☐ camarón, crudo
2 oz (57g)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
1/8 cda (1g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 palito(s)

queso en hebras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pizza en sartén con queso

2 pizza - 361 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 pizza

queso

1/2 taza, rallada (54g)

pepperoni

8 rebanadas (16g)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

aceitunas negras

8 aceitunas grandes (35g)

mezcla de hierbas italianas

2 cdita (7g)

1. Rocía una sartén con spray antiadherente y colócala a fuego medio-bajo.
2. Espolvorea el queso en la sartén formando un círculo. Usa una espátula para limpiar los bordes raspar las hebras sueltas dentro del círculo.
3. Añade todos los ingredientes.
4. Vigila de cerca y cocina durante unos 5 minutos. El tiempo varía según la intensidad del fuego, pero el queso debe estar burbujeante y suave arriba, crujiente abajo y fácil de levantar en una sola pieza.
5. Cuando esté listo, pasa a un plato y corta inmediatamente.
6. ¡Sirve!

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Queso

2 onza(s) - 229 kcal 13g protein 19g fat 2g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

queso
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

queso
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada Cobb de pollo

277 kcal 27g protein 17g fat 4g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 oz (71g)
huevo duro
1/2 grande (25g)
queso azul
1 cda (8g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
1 cda (mL)
tocino crudo
1/2 rebanada(s) (14g)
tomates, cortado por la mitad
2 cucharada de tomates cherry (19g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 oz (142g)
huevo duro
1 grande (50g)
queso azul
2 cda (17g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
2 cda (mL)
tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)

- 1. Cocina el bacon en una sartén a fuego medio, dándole la vuelta de vez en cuando, durante 8-12 minutos hasta que esté crujiente. Pasa el bacon a papel absorbente para enfriar y luego desmenuzalo. Reserva.
- 2. Sazona el pollo con sal y pimienta. En la misma sartén, añade el pollo y cocina 6-8 minutos por lado, o hasta que esté completamente cocido. Pasa el pollo a una tabla y, cuando esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en dados.
- 3. En un bol, combina las hojas, el pollo, el huevo duro, los tomates cherry, el queso azul y el bacon desmenuzado. Aliña con vinagreta, mezcla y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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. Refrigera 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 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.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces de macadamia

218 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
1 1/2 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
1 lata (92g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
2 lata (184g)

- 1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tocino y queso de cabra

568 kcal ● 29g protein ● 48g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

bacon, cocido

2 1/2 rebanada(s) (25g)

pepitas de girasol

2 1/2 cdita (10g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

5 taza (150g)

queso de cabra

5 oz (142g)

aceite de oliva

5 cdita (mL)

bacon, cocido

5 rebanada(s) (50g)

pepitas de girasol

5 cdita (20g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Nueces de macadamia

109 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sartén de camarones y salchicha al estilo Cajún

295 kcal ● 21g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
condimento cajún
1/8 cda (1g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
2 oz (57g)
calabacín, en rodajas
1/2 mediana (98g)
salchicha de cerdo, cruda, en rodajas
1/2 salchicha (113 g c/u) (57g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio y añade el aceite.
2. Agrega el calabacín en rodajas y el condimento cajún. Mezcla bien hasta que estén bien cubiertos y cocina hasta que el calabacín esté tierno, unos 5 minutos.
3. Añade la salchicha y cocina hasta que comience a dorarse, pero sin que esté totalmente hecha.
4. Incorpora los camarones y cocina unos 5 minutos más, hasta que estén completamente rosados y la salchicha esté cocida.
5. Añade más condimento cajún si lo deseas. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.