

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 1300 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

1250 kcal ● 86g protein (27%) ● 89g fat (64%) ● 15g carbs (5%) ● 10g fiber (3%)

Almuerzo

640 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 54g grasa



[Fideos de calabacín al ajo](#)

245 kcal



[Filete con pimienta](#)

4 1/2 onza(s)- 396 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteína, 8g carbohidratos netos, 35g grasa



[Bacalao asado sencillo](#)

10 2/3 oz- 396 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)

214 kcal

Day 2

1292 kcal ● 108g protein (34%) ● 87g fat (61%) ● 11g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Almuerzo

680 kcal, 49g proteína, 3g carbohidratos netos, 52g grasa



[Tomates asados](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Alitas estilo búfalo](#)

10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteína, 8g carbohidratos netos, 35g grasa



[Bacalao asado sencillo](#)

10 2/3 oz- 396 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)

214 kcal

Day 3

1298 kcal ● 91g protein (28%) ● 95g fat (66%) ● 15g carbs (5%) ● 4g fiber (1%)

Almuerzo

680 kcal, 49g proteína, 3g carbohidratos netos, 52g grasa



[Tomates asados](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Alitas estilo búfalo](#)

10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Cena

615 kcal, 42g proteína, 12g carbohidratos netos, 43g grasa



[Salmón al pesto al horno](#)

4 oz- 269 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal



[Arroz de coliflor con tocino](#)

1 1/2 taza(s)- 245 kcal

Day 4

1253 kcal ● 103g protein (33%) ● 82g fat (59%) ● 16g carbs (5%) ● 9g fiber (3%)

Almuerzo

620 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 36g grasa



Fideos de calabacín al ajo

272 kcal



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal

Cena

630 kcal, 40g proteína, 9g carbohidratos netos, 47g grasa



Bistec con salsa de chalota

6 oz bistec- 454 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Day 5

1253 kcal ● 130g protein (42%) ● 73g fat (52%) ● 14g carbs (4%) ● 6g fiber (2%)

Almuerzo

620 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 36g grasa



Fideos de calabacín al ajo

272 kcal



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal

Cena

630 kcal, 67g proteína, 6g carbohidratos netos, 37g grasa



Muslos de pollo básicos

12 onza- 510 kcal



Arroz de coliflor

2 taza(s)- 121 kcal

Day 6

1254 kcal ● 155g protein (50%) ● 60g fat (43%) ● 14g carbs (5%) ● 8g fiber (3%)

Almuerzo

640 kcal, 80g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



Calabacín asado en sartén

166 kcal

Cena

615 kcal, 76g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Bacalao estilo cajún

14 onza(s)- 436 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Day 7

1254 kcal ● 155g protein (50%) ● 60g fat (43%) ● 14g carbs (5%) ● 8g fiber (3%)

Almuerzo

640 kcal, 80g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



Calabacín asado en sartén

166 kcal

Cena

615 kcal, 76g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Bacalao estilo cajún

14 onza(s)- 436 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- aceite
2 3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
- vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- calabacín
7 mediana (1339g)
- ajo
2 1/2 diente (7g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
- chalotas
3/8 chalota (43g)
- brócoli congelado
4 taza (364g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1 barra (106g)

Especias y hierbas

- sal
11 g (11g)
- romero, seco
2/3 cdita (1g)
- pimienta negra
11 g (11g)
- salvia
1/8 cdita (0g)
- tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
- sal sazonada
1/4 cdita (2g)
- ajo en polvo
1 cdita (3g)
- orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- condimento cajún
9 1/3 cdita (21g)

Productos de res

- entrecot (ribeye), crudo
1/4 lbs (128g)
- sirloin, crudo
6 oz (170g)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
3 lbs (1398g)
- salmón
2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
- salsa pesto
2/3 cda (11g)
- caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)

Otro

- Pollo, muslos, con piel
1 1/3 lbs (605g)
- mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
- coliflor congelada
3 1/2 taza (397g)
- mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

Productos de cerdo

- tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
- chuleta de cerdo con hueso
3 chuleta (534g)

Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)

Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Fideos de calabacín al ajo

245 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
calabacín
1 1/2 mediana (294g)
ajo, finamente picado
3/4 diente (2g)

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.

Filete con pimienta

4 1/2 onza(s) - 396 kcal ● 23g protein ● 33g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 onza(s)

mantequilla
1/2 cda (8g)
sal
1/6 cdita (1g)
entrecot (ribeye), crudo
1/4 lbs (128g)
romero, seco
1/6 cdita (0g)
pimienta negra
3/8 cda, molido (3g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

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.

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucharada (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 1/3 lbs (605g)

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 sazona 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 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Fideos de calabacín al ajo

272 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
calabacín
1 2/3 mediana (327g)
ajo, finamente picado
5/6 diente (3g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 1/3 cda (mL)
calabacín
3 1/3 mediana (653g)
ajo, finamente picado
1 2/3 diente (5g)

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.

Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s) - 350 kcal ● 59g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salvia
1/8 cdita (0g)
aceite
1/2 cdita (mL)
salsa de soja (tamari)
1/4 cda (mL)
tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
sal sazonada
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
chuleta de cerdo con hueso
1 1/2 chuleta (267g)

Para las 2 comidas:

salvia
1/8 cdita (0g)
aceite
1 cdita (mL)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
sal sazonada
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
chuleta de cerdo con hueso
3 chuleta (534g)

1. Combina todos los ingredientes excepto las chuletas y mezcla bien con un pequeño batidor.
2. Unta la mezcla sobre las chuletas y elige una de las opciones:
3. PARA LA PARRILLA: séllalas por ambos lados y luego cocina más despacio durante 30 minutos o hasta que estén hechas, pincelando las chuletas ocasionalmente con la salsa.
4. O BIEN GRATINADAS: coloca las chuletas en una rejilla para gratinar a 5" (unos 12 cm) del calor y gratina aproximadamente 12 minutos por lado o hasta que estén hechas.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

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.

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 mediana (196g)
pimienta negra
1/2 cda, molido (3g)
orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
pimienta negra
1 cda, molido (7g)
orégano seco
1 cdita, molido (2g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
2 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)

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 desmenude fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)
guisantes de vaina dulce
congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
mantequilla
8 cdita (36g)
guisantes de vaina dulce
congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Salmón al pesto al horno

4 oz - 269 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 oz

salmón
2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)
salsa pesto
2/3 cda (11g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
Unta pesto sobre el salmón.
Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s) - 245 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Bistec con salsa de chalota

6 oz bistec - 454 kcal ● 36g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz bistec

sirloin, crudo
6 oz (170g)
caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
3/8 cda (5g)
aceite
3/8 cda (mL)
chalotas, picado
3/8 chalota (43g)

1. Sazona el bistec por todos sus lados con sal y pimienta.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el bistec y cocina al punto deseado, 4-8 minutos por cada lado. Retira el bistec y deja reposar.
3. Baja el fuego a medio y añade el resto del aceite y las chalotas a la sartén. Remueve y cocina unos 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpora el caldo de verduras y cocina unos 2-4 minutos hasta que el caldo se reduzca aproximadamente a la mitad. Apaga el fuego y añade la mantequilla con una pizca de sal/pimienta. Remueve hasta que la mantequilla se derrita por completo.
4. Vierte la salsa de chalota sobre el bistec y sirve.

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

sal
2/3 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/3 taza (121g)
pimienta negra
2/3 pizca (0g)
mantequilla
1 1/3 cda (19g)

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 4 ↗

Comer los día 5

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Arroz de coliflor

2 taza(s) - 121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 taza(s)

coliflor congelada

2 taza (227g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bacalao estilo cajún

14 onza(s) - 436 kcal ● 72g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bacalao, crudo
14 oz (397g)
condimento cajún
4 2/3 cdita (10g)
aceite
2 1/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
1 3/4 lbs (793g)
condimento cajún
9 1/3 cdita (21g)
aceite
4 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.

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
2/3 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/3 taza (121g)
pimienta negra
2/3 pizca (0g)
mantequilla
1 1/3 cda (19g)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/3 pizca (1g)
brócoli congelado
2 2/3 taza (243g)
pimienta negra
1 1/3 pizca (0g)
mantequilla
2 2/3 cda (38g)

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.