

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 1400 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

1325 kcal ● 89g protein (27%) ● 94g fat (64%) ● 17g carbs (5%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

650 kcal, 53g proteína, 8g carbohidratos netos, 42g grasa



Rosbif
330 kcal



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Fideos de calabacín al ajo
122 kcal

Cena

675 kcal, 36g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla
2 1/2 taza(s)- 160 kcal

Day 2

1376 kcal ● 98g protein (29%) ● 98g fat (64%) ● 15g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

Almuerzo

700 kcal, 62g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

Cena

675 kcal, 36g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla
2 1/2 taza(s)- 160 kcal

Day 3

1372 kcal ● 170g protein (49%) ● 67g fat (44%) ● 16g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

Almuerzo

660 kcal, 91g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Pechuga de pollo marinada
14 onza(s)- 495 kcal



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal

Cena

715 kcal, 79g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal



Tomates asados
4 tomate(s)- 238 kcal

Day 4

1372 kcal ● 170g protein (49%) ● 67g fat (44%) ● 16g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

Almuerzo

660 kcal, 91g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Pechuga de pollo marinada

14 onza(s)- 495 kcal



Fideos de calabacín al ajo

163 kcal

Cena

715 kcal, 79g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Pechuga de pollo básica

12 onza(s)- 476 kcal



Tomates asados

4 tomate(s)- 238 kcal

Day 5

1392 kcal ● 143g protein (41%) ● 86g fat (56%) ● 8g carbs (2%) ● 3g fiber (1%)

Almuerzo

655 kcal, 80g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Pollo con hierbas en olla de cocción lenta

10 2/3 onza(s)- 393 kcal



Fideos de calabacín con queso

262 kcal

Cena

740 kcal, 63g proteína, 3g carbohidratos netos, 52g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo- 678 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 6

1355 kcal ● 157g protein (46%) ● 76g fat (50%) ● 8g carbs (2%) ● 4g fiber (1%)

Almuerzo

700 kcal, 54g proteína, 1g carbohidratos netos, 53g grasa



Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal

Cena

655 kcal, 103g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Pimientos y cebollas salteados

63 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Day 7

1355 kcal ● 157g protein (46%) ● 76g fat (50%) ● 8g carbs (2%) ● 4g fiber (1%)

Almuerzo

700 kcal, 54g proteína, 1g carbohidratos netos, 53g grasa



Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal

Cena

655 kcal, 103g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Pimientos y cebollas salteados

63 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Lista de compras



Productos de res

- asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)

Grasas y aceites

- aceite
3 1/4 oz (mL)
- aceite de oliva
7 cda (mL)
- salsa para marinar
14 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/8 oz (2g)
- sal
1 cdita (6g)
- comino molido
3/4 cda (5g)
- coriandro molido
3/4 cda (4g)
- albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)
- tomillo, seco
1/2 g (1g)
- ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- pimentón
1/2 cdita (1g)
- limón y pimienta
2 cda (14g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
10 1/2 taza(s) (315g)
- ajo
9 1/2 diente(s) (29g)
- calabacín
3 1/4 mediana (637g)
- pimiento
1 1/2 grande (246g)
- tomates
9 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (819g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Otro

- Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)
- coliflor rallada congelada
5 taza, congelada (530g)
- Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1 2/3 cda (24g)
- queso parmesano
1/2 cda (3g)
- queso
6 cucharada, rallada (42g)
- queso azul
3/4 oz (21g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 chuleta (278g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 lbs (2654g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



asado de punta de pierna

1/4 asado (190g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócalo en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)). Corta en lonchas y sirve.

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Fideos de calabacín al ajo

122 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
3/4 cda (mL)
calabacín
3/4 mediana (147g)
ajo, finamente picado
3/8 diente (1g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal ● 62g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

sal
3/8 cdita (2g)
comino molido
3/4 cda (5g)
coriandro molido
3/4 cda (4g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 chuleta (278g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)
aceite de oliva, dividido
1 1/2 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.

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

aceite

1 cdta (mL)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo marinada

14 onza(s) - 495 kcal ● 88g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

14 oz (392g)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 3/4 lbs (784g)

salsa para marinar

14 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, desecharando 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, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cda (mL)
calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
calabacín
2 mediana (392g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Pollo con hierbas en olla de cocción lenta

10 2/3 onza(s) - 393 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)
tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
pimentón
1/3 cdita (1g)
aceite
1/3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (302g)

1. Nota: Esta receta también puede adaptarse a sartén u horno, aunque el pollo puede quedar menos tierno. Para usar la sartén, cocina el pollo sazonado a fuego medio hasta que esté totalmente hecho, unos 6-8 minutos por lado. Para el horno, hornea a 375°F (190°C) durante 25-30 minutos, o hasta que el interior del pollo ya no esté rosado.

2. Coloca todos los ingredientes, junto con algo de sal y pimienta, en la olla de cocción lenta.
3. Unta el aceite y las especias de manera uniforme sobre el pollo.
4. Cubre y cocina en alta por 3-4 horas o en baja por 6-8 horas, hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Una vez listo, deja reposar el pollo 10 minutos. Corta en rodajas o desmenúzalo con dos tenedores y sirve.

Fideos de calabacín con queso

262 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



calabacín
1/2 mediana (98g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
queso parmesano
1/2 cda (3g)
queso
6 cucharada, rallada (42g)

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 los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

2 1/2 taza(s) - 160 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
5/6 cda (12g)
coliflor rallada congelada
2 1/2 taza, congelada (265g)
ajo, picado fino
2 1/2 diente (7g)
espinaca fresca, picado
1 1/4 taza(s) (37g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 2/3 cda (24g)
coliflor rallada congelada
5 taza, congelada (530g)
ajo, picado fino
5 diente (15g)
espinaca fresca, picado
2 1/2 taza(s) (75g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite
1 1/2 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.

Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
4 cdita (mL)
tomates
4 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(364g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tomates
8 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(728g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo - 678 kcal ● 62g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 muslo

queso azul
3/4 oz (21g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
pimentón
1/6 cdita (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)

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.

Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (91g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
limón y pimienta
2 cda (14g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. **EN ESTUFA**
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. **AL HORNO**
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. **AL GRATÉN/ASADO**
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.