

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 1800 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 1797 kcal ● 146g protein (32%) ● 124g fat (62%) ● 17g carbs (4%) ● 8g fiber (2%)

Almuerzo

945 kcal, 82g proteína, 9g carbohidratos netos, 63g grasa



Muslos de pollo al horno
12 onza(s)- 770 kcal



Coliflor asada
173 kcal

Cena

855 kcal, 64g proteína, 8g carbohidratos netos, 61g grasa



Alitas con ajo y parmesano
1 libra(s)- 697 kcal



Espárragos
157 kcal

Day 2 1767 kcal ● 125g protein (28%) ● 130g fat (66%) ● 15g carbs (3%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo

865 kcal, 52g proteína, 11g carbohidratos netos, 66g grasa



Alitas estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



Judías verdes con mantequilla
245 kcal

Cena

900 kcal, 73g proteína, 4g carbohidratos netos, 64g grasa



Filete clásico
12 onza(s) de filete- 713 kcal



Espárragos
188 kcal

Day 3 1769 kcal ● 116g protein (26%) ● 135g fat (68%) ● 17g carbs (4%) ● 6g fiber (1%)

Almuerzo

870 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 71g grasa



Salchicha italiana
3 unidad- 771 kcal



Judías verdes con mantequilla
98 kcal

Cena

900 kcal, 73g proteína, 4g carbohidratos netos, 64g grasa



Filete clásico
12 onza(s) de filete- 713 kcal



Espárragos
188 kcal

Day 4

1771 kcal ● 199g protein (45%) ● 100g fat (51%) ● 13g carbs (3%) ● 6g fiber (1%)

Almuerzo

915 kcal, 81g proteína, 6g carbohidratos netos, 64g grasa



Pechugas de pollo César

8 oz- 459 kcal



Queso

4 onza(s)- 458 kcal

Cena

855 kcal, 118g proteína, 7g carbohidratos netos, 37g grasa



Espárragos

188 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s)- 666 kcal

Day 5

1813 kcal ● 184g protein (41%) ● 105g fat (52%) ● 21g carbs (5%) ● 11g fiber (3%)

Almuerzo

960 kcal, 66g proteína, 14g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate

771 kcal



Pistachos

188 kcal

Cena

855 kcal, 118g proteína, 7g carbohidratos netos, 37g grasa



Espárragos

188 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s)- 666 kcal

Day 6

1773 kcal ● 184g protein (42%) ● 99g fat (50%) ● 17g carbs (4%) ● 20g fiber (4%)

Almuerzo

920 kcal, 78g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



Chicharrones con salsa

289 kcal



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 wrap(s)- 631 kcal

Cena

850 kcal, 106g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tilapia al grill

18 2/3 oz- 793 kcal

Day 7

1773 kcal ● 184g protein (42%) ● 99g fat (50%) ● 17g carbs (4%) ● 20g fiber (4%)

Almuerzo

920 kcal, 78g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



Chicharrones con salsa

289 kcal



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 wrap(s)- 631 kcal

Cena

850 kcal, 106g proteína, 4g carbohidratos netos, 45g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tilapia al grill

18 2/3 oz- 793 kcal

Lista de compras



Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 3/4 lbs (1235g)

Especias y hierbas

- tomillo, seco
1/2 g (1g)
- sal
2/3 oz (20g)
- pimienta negra
1/4 oz (7g)
- limón y pimienta
2 1/4 cda (16g)
- mostaza
4 cdita (20g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/4 oz (mL)
- aceite de oliva
6 oz (mL)
- aderezo César
2 cucharada (29g)

Verduras y productos vegetales

- coliflor
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)
- ajo
2 diente(s) (6g)
- espárragos
29 oz (822g)
- judías verdes congeladas
2 1/3 taza (282g)
- pepino
3/8 pepino (21 cm) (113g)
- tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (443g)
- lechuga romana
4 hoja exterior (112g)

Productos horneados

- polvo para hornear
1/2 cda (8g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1/3 barra (35g)
- queso parmesano
3/4 oz (23g)
- queso
4 oz (113g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
4 fl oz (mL)
- aguacates
2 aguacate(s) (402g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucharada (mL)
- salsa
13 1/3 cda (240g)

Otro

- Pollo, muslos, con piel
2/3 lbs (302g)
- Salchicha italiana de cerdo, cruda
3 link (323g)
- pollo rostizado, cocido
1/2 lbs (255g)
- chicharrones
3 1/3 oz (95g)

Productos de res

- sirloin, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Salchichas y fiambres

- fiambre de roast beef
1 lbs (454g)

Productos de pescado y mariscos

tilapia, cruda
2 1/3 lbs (1045g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Muslos de pollo al horno

12 onza(s) - 770 kcal ● 77g protein ● 51g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

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.

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

coliflor, cortado en floretes

3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(199g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramales de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Alitas estilo búfalo

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



Rinde 10 2/3 onza(s)

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)

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.

Judías verdes con mantequilla

245 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



mantequilla

5 cdita (23g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

judías verdes congeladas

1 2/3 taza (202g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Salchicha italiana

3 unidad - 771 kcal ● 42g protein ● 63g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 unidad

Salchicha italiana de cerdo, cruda
3 link (323g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta $\frac{1}{2}$ " 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.

Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



mantequilla
2 cdta (9g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Pechugas de pollo César

8 oz - 459 kcal ● 55g protein ● 26g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (227g)

aderezo César

2 cucharada (29g)

queso parmesano

2 cda (10g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Queso

4 onza(s) - 458 kcal ● 26g protein ● 38g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

queso

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

Ensalada de pollo rostizado y tomate

771 kcal ● 59g protein ● 55g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



pollo rostizado, cocido

1/2 lbs (255g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

pepino, en rodajas

3/8 pepino (21 cm) (113g)

tomates, cortado en gajos

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
Sirve.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chicharrones con salsa

289 kcal ● 30g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa

6 2/3 cda (120g)

chicharrones

1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

salsa

13 1/3 cda (240g)

chicharrones

1/4 lbs (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 wrap(s) - 631 kcal ● 48g protein ● 38g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
mostaza
2 cdita (10g)
fiambre de roast beef
1/2 lbs (227g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
tomates, cortado en cubitos
1 tomate ciruela (62g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
mostaza
4 cdita (20g)
fiambre de roast beef
1 lbs (454g)
aguacates, en rodajas
2 aguacate(s) (402g)
tomates, cortado en cubitos
2 tomate ciruela (124g)

1. Arme el wrap a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Alitas con ajo y parmesano

1 libra(s) - 697 kcal ● 61g protein ● 48g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 libra(s)

alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)
polvo para hornear
1/2 cda (8g)
mantequilla
1/4 cda (4g)
queso parmesano
2 cucharada (13g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)

1. Hay dos versiones de esta receta. Una es muy rápida/fácil, pero la piel no queda muy crujiente. La otra tarda un poco más, pero la piel queda súper crujiente y requiere levadura en polvo.
2. **VERSIÓN RÁPIDA**
3. Calienta una sartén grande a fuego alto. Añade las alitas y séllalas por cada lado, un par de minutos por lado.
4. Reduce el fuego a bajo y tapa, removiendo ocasionalmente. Cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas.
5. Añade la mantequilla, el ajo y el parmesano (en la versión rápida no se usa levadura en polvo). Cubre bien las alitas.
6. Sirve.
7. **VERSIÓN PIEL CRUJIENTE**
8. Precalienta el horno a 250°F (120°C).
9. Seca las alitas con papel de cocina.
10. Coloca las alitas y la levadura en polvo en una bolsa de plástico y agita para cubrirlas.
11. Coloca las alitas en una bandeja ligeramente engrasada y hornea durante 30 minutos.
12. Cuando termine el tiempo, sube la temperatura a 425°F (220°C) y hornea 30-40 minutos adicionales.
13. Cuando estén listas, derrite la mantequilla y viértela sobre las alitas; añade el ajo y el parmesano. Mezcla hasta que las alitas estén completamente cubiertas.
14. Sirve.

Espárragos

157 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



espárragos
5 oz (142g)
jugo de limón
1 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Filete clásico

12 onza(s) de filete - 713 kcal ● 69g protein ● 49g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
sirloin, crudo
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
sirloin, crudo
1 1/2 lbs (680g)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieres más hecho).
6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.

Espárragos

188 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

espárragos
6 oz (170g)
jugo de limón
1 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

espárragos
3/4 lbs (340g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Espárragos

188 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

espárragos
6 oz (170g)
jugo de limón
1 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

espárragos
3/4 lbs (340g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (504g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (8g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/4 lbs (1008g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
limón y pimienta
2 1/4 cda (16g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Tilapia al grill

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g protein ● 40g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 1/6 cda (mL)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
tilapia, cruda
18 2/3 oz (523g)
aceite de oliva
2 1/3 cucharada (mL)
sal
5/8 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
2 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
tilapia, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
aceite de oliva
1/4 taza (mL)
sal
1 1/6 cdita (7g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
 2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
 3. Sazona con sal y pimienta.
 4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
 5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.
-