

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 2000 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

1998 kcal ● 317g protein (63%) ● 75g fat (34%) ● 11g carbs (2%) ● 2g fiber (0%)

### Almuerzo

985 kcal, 165g proteína, 9g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
26 onza(s)- 918 kcal

### Cena

1010 kcal, 152g proteína, 2g carbohidratos netos, 43g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
24 onza(s)- 952 kcal



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 2

1974 kcal ● 266g protein (54%) ● 87g fat (40%) ● 23g carbs (5%) ● 10g fiber (2%)

### Almuerzo

960 kcal, 114g proteína, 21g carbohidratos netos, 43g grasa



**Lomo de cerdo**  
13 1/3 oz- 390 kcal



**Habitas con mantequilla**  
165 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
407 kcal

### Cena

1010 kcal, 152g proteína, 2g carbohidratos netos, 43g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
24 onza(s)- 952 kcal



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 3

1957 kcal ● 257g protein (53%) ● 94g fat (43%) ● 14g carbs (3%) ● 7g fiber (1%)

### Almuerzo

995 kcal, 103g proteína, 6g carbohidratos netos, 61g grasa



**Chuletas de cerdo al estilo ranch**  
2 1/2 chuleta(s)- 863 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
1 taza(s)- 134 kcal

### Cena

960 kcal, 154g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
24 onza(s)- 888 kcal




**Zoodles básicos**  
1/2 calabacín- 73 kcal

Day 4

1957 kcal257g protein (53%)94g fat (43%)14g carbs (3%)7g fiber (1%)

Almuerzo

995 kcal, 103g proteína, 6g carbohidratos netos, 61g grasa

Chuletas de cerdo al estilo ranch


2 1/2 chuleta(s)- 863 kcal

Brócoli con mantequilla


1 taza(s)- 134 kcal

Cena

960 kcal, 154g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s)- 888 kcal

Zoodles básicos

1/2 calabacín- 73 kcal

Day 5


1950 kcal119g protein (24%)142g fat (65%)23g carbs (5%)27g fiber (6%)

Almuerzo

1000 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 85g grasa

BLT en pan de lechuga


3 sándwich(es)- 778 kcal

Almendras tostadas


1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

950 kcal, 78g proteína, 16g carbohidratos netos, 56g grasa

Ensalada de atún con aguacate

764 kcal

Pistachos

188 kcal

Day 6


2041 kcal122g protein (24%)160g fat (71%)15g carbs (3%)13g fiber (3%)

Almuerzo

1000 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 85g grasa

BLT en pan de lechuga


3 sándwich(es)- 778 kcal

Almendras tostadas


1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

1040 kcal, 81g proteína, 8g carbohidratos netos, 75g grasa

Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal

Fideos de calabacín al ajo

272 kcal

Day 7


1951 kcal121g protein (25%)153g fat (71%)16g carbs (3%)6g fiber (1%)

Almuerzo

910 kcal, 40g proteína, 9g carbohidratos netos, 78g grasa

Filete con mantequilla de hierbas


796 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

1040 kcal, 81g proteína, 8g carbohidratos netos, 75g grasa

Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal

Fideos de calabacín al ajo

272 kcal



## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
5 1/2 taza (165g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch  
5/8 sobre (28 g) (18g)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
3 3/4 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar  
13 cucharada (mL)
- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva  
5 cda (mL)
- ☐ mayonesa  
6 cda (mL)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
7 1/2 lbs (3416g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
1 1/2 lbs (680g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (557g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
3/8 paquete (285 g) (107g)
- ☐ calabacín  
3 3/4 grande (1221g)
- ☐ brócoli congelado  
2 taza (182g)
- ☐ lechuga iceberg  
12 rebanada(s) (420g)
- ☐ pepinillos  
6 punta (210g)
- ☐ cebolla  
1/2 pequeña (31g)
- ☐ ajo  
2 1/2 diente (7g)
- ☐ perejil fresco  
3/4 cda (3g)

## Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo  
13 1/3 oz (378g)
- ☐ tocino crudo  
2 1/2 rebanada(s) (71g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
5 chuleta (925g)
- ☐ bacon, cocido  
18 rebanada(s) (180g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimienta negra  
1/2 g (0g)
- ☐ limón y pimienta  
3 cda (21g)
- ☐ tomillo, seco  
1/4 cdita, molido (0g)
- ☐ mostaza Dijon  
3/4 cdita (4g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
1/2 barra (56g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ pistachos, sin cáscara  
4 cucharada (31g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
7/8 aguacate(s) (176g)
- ☐ jugo de lima  
1 3/4 cdita (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
1 3/4 lata (301g)

## Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo  
1/2 lbs (213g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

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

### Pechuga de pollo marinada

26 onza(s) - 918 kcal ● 164g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 26 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

26 oz (728g)

**salsa para marinar**

13 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
  2. Refrigerera 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.
-

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Lomo de cerdo

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

#### **solomillo de cerdo, crudo**

13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazónalo con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.

### Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



#### **sal**

1/6 cdita (1g)

#### **habas de Lima, congeladas**

3/8 paquete (285 g) (107g)

#### **mantequilla**

1 1/2 cdita (7g)

#### **pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

### Fideos de calabacín con tocino

407 kcal ● 28g protein ● 29g fat ● 6g carbs ● 3g fiber





**calabacín**  
1 1/4 mediana (245g)  
**tocino crudo**  
2 1/2 rebanada(s) (71g)

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.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Chuletas de cerdo al estilo ranch

2 1/2 chuleta(s) - 863 kcal ● 100g protein ● 50g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
2 1/2 chuleta (463g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1/3 sobre (28 g) (9g)

Para las 2 comidas:

**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
5 chuleta (925g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
5/8 sobre (28 g) (18g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todas las chuletas de cerdo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados de las chuletas y frota hasta que queden bien cubiertas.
4. Coloca las chuletas en una fuente para horno y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el cerdo esté completamente cocido.
5. ¡Sirve!

### Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber





Para una sola comida:

**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)

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.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### BLT en pan de lechuga

3 sándwich(es) - 778 kcal ● 34g protein ● 68g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**lechuga iceberg**  
6 rebanada(s) (210g)  
**bacon, cocido**  
9 rebanada(s) (90g)  
**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**tomates**  
6 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (120g)  
**pepinillos**  
3 punta (105g)

Para las 2 comidas:

**lechuga iceberg**  
12 rebanada(s) (420g)  
**bacon, cocido**  
18 rebanada(s) (180g)  
**mayonesa**  
6 cda (mL)  
**tomates**  
12 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (240g)  
**pepinillos**  
6 punta (210g)

1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del "pan".
3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Filete con mantequilla de hierbas

796 kcal ● 38g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



**entrecot (ribeye), crudo**

1/2 lbs (213g)

**mostaza Dijon**

3/4 cdita (4g)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

**perejil fresco, picado**

3/4 cda (3g)

**mantequilla, ablandado**

1 1/2 cda (21g)

**ajo, finamente picado**

3/4 diente (2g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócala en un bol pequeño apto para microondas y calienta 3-8 segundos hasta que esté algo blanda. Añade el ajo, la mostaza Dijon, solo la mitad del perejil y un poco de sal y pimienta a la mantequilla. Mezcla hasta integrar.
2. Seca el filete y sazona con un poco de sal y pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina el filete hasta alcanzar el punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos por lado. Transfiere el filete a una tabla para que repose.
4. Corta el filete y sirve coronado con la mantequilla de hierbas y el perejil restante.

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 lbs (1344g)  
**aceite**  
3 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

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.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

1 1/2 lbs (672g)

**aceite de oliva**

3/4 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 1/2 cda (10g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

3 lbs (1344g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cda (mL)

**limón y pimienta**

3 cda (21g)

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.

## Zoodles básicos

1/2 calabacín - 73 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber





Para una sola comida:

**calabacín**  
1/2 grande (162g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
1 grande (323g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.  
Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



**aguacates**  
7/8 aguacate(s) (176g)  
**jugo de lima**  
1 3/4 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 3/4 taza (53g)  
**atún enlatado**  
1 3/4 lata (301g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (79g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/2 pequeña (31g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Pistachos

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



**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Muslos de pollo al horno

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



Para una sola comida:

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

3/4 lbs (340g)

**tomillo, seco**

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

1 1/2 lbs (680g)

**tomillo, seco**

1/4 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.

### 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.