

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 2100 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

2087 kcal ● 236g protein (45%) ● 114g fat (49%) ● 22g carbs (4%) ● 8g fiber (1%)

### Almuerzo

1065 kcal, 94g proteína, 12g carbohidratos netos, 69g grasa



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



**Chuletas de cerdo al estilo ranch**  
1 1/2 chuleta(s)- 518 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
488 kcal

### Cena

1020 kcal, 142g proteína, 10g carbohidratos netos, 44g grasa



**Fideos de calabacín al ajo**  
245 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
22 onza(s)- 777 kcal

## Day 2

2036 kcal ● 230g protein (45%) ● 111g fat (49%) ● 22g carbs (4%) ● 8g fiber (1%)

### Almuerzo

1015 kcal, 87g proteína, 12g carbohidratos netos, 67g grasa



**Muslos de pollo rellenos de queso azul**  
2 muslo- 904 kcal



**Habitas con mantequilla**  
110 kcal

### Cena

1020 kcal, 142g proteína, 10g carbohidratos netos, 44g grasa



**Fideos de calabacín al ajo**  
245 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
22 onza(s)- 777 kcal

## Day 3

2055 kcal ● 186g protein (36%) ● 131g fat (57%) ● 25g carbs (5%) ● 9g fiber (2%)

### Almuerzo

1015 kcal, 87g proteína, 12g carbohidratos netos, 67g grasa



**Muslos de pollo rellenos de queso azul**  
2 muslo- 904 kcal



**Habitas con mantequilla**  
110 kcal

### Cena

1040 kcal, 99g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



**Pechugas de pollo César**  
14 oz- 803 kcal



**Tomates asados**  
4 tomate(s)- 238 kcal

## Day 4

2049 kcal ● 163g protein (32%) ● 132g fat (58%) ● 25g carbs (5%) ● 27g fiber (5%)

### Almuerzo

1010 kcal, 65g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa



#### Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



#### Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

### Cena

1040 kcal, 99g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



#### Pechugas de pollo César

14 oz- 803 kcal



#### Tomates asados

4 tomate(s)- 238 kcal

## Day 5

2060 kcal ● 145g protein (28%) ● 143g fat (63%) ● 21g carbs (4%) ● 26g fiber (5%)

### Almuerzo

1010 kcal, 65g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa



#### Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



#### Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

### Cena

1050 kcal, 81g proteína, 10g carbohidratos netos, 75g grasa



#### Muslos de pollo al horno

12 onza(s)- 770 kcal



#### Fideos de calabacín al ajo

163 kcal



#### Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal

## Day 6

2057 kcal ● 170g protein (33%) ● 122g fat (53%) ● 25g carbs (5%) ● 44g fiber (9%)

### Almuerzo

1055 kcal, 84g proteína, 13g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Ensalada de atún con aguacate

873 kcal

### Cena

1000 kcal, 86g proteína, 13g carbohidratos netos, 56g grasa



#### Pavo molido básico

12 onza- 563 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

438 kcal

## Day 7

2057 kcal ● 170g protein (33%) ● 122g fat (53%) ● 25g carbs (5%) ● 44g fiber (9%)

### Almuerzo

1055 kcal, 84g proteína, 13g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Ensalada de atún con aguacate

873 kcal

### Cena

1000 kcal, 86g proteína, 13g carbohidratos netos, 56g grasa



#### Pavo molido básico

12 onza- 563 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

438 kcal

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
4 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar  
1 1/2 taza (mL)
- ☐ aderezo César  
1/2 taza (103g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
11 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1336g)
- ☐ calabacín  
5 1/2 mediana (1078g)
- ☐ ajo  
10 1/4 diente(s) (31g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
1/2 paquete (285 g) (142g)
- ☐ lechuga romana  
5 hoja exterior (140g)
- ☐ cebolla  
1 pequeña (70g)
- ☐ col rizada (collard greens)  
2 3/4 lbs (1247g)

## Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
1 1/2 chuleta (278g)
- ☐ tocino crudo  
3 rebanada(s) (85g)

## Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch  
1/6 sobre (28 g) (5g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 taza (120g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 1/2 lbs (2026g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
2 1/4 lbs (1020g)
- ☐ pavo molido, crudo  
1 1/2 lbs (680g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso azul  
2 oz (57g)
- ☐ mantequilla  
2 cdita (9g)
- ☐ queso parmesano  
7 cda (35g)

## Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco  
7/8 cdita, molido (1g)
- ☐ pimentón  
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra  
1/2 g (1g)
- ☐ mostaza  
5 cdita (25g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de roast beef  
1 1/4 lbs (567g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
4 1/2 aguacate(s) (905g)
- ☐ jugo de lima  
4 cdita (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
4 lata (688g)

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### 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 (≈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.

### Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 1/2 chuleta(s) - 518 kcal ● 60g protein ● 30g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

#### chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 1/2 chuleta (278g)

#### aceite

3/4 cda (mL)

#### mezcla para aderezo ranch

1/6 sobre (28 g) (5g)

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!

### Fideos de calabacín con tocino

488 kcal ● 33g protein ● 35g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



**calabacín**  
1 1/2 mediana (294g)  
**tocino crudo**  
3 rebanada(s) (85g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo - 904 kcal ● 83g protein ● 63g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso azul**  
1 oz (28g)  
**tomillo, seco**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**pimentón**  
1/4 cdita (1g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
2 muslo(s) (340g)

Para las 2 comidas:

**queso azul**  
2 oz (57g)  
**tomillo, seco**  
3/4 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**pimentón**  
1/2 cdita (1g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
4 muslo(s) (680g)

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.

### Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

- sal
- 1/8 cdita (1g)
- habas de Lima, congeladas
- 1/4 paquete (285 g) (71g)
- mantequilla
- 1 cdita (5g)
- pimienta negra
- 1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

- sal
- 1/4 cdita (2g)
- habas de Lima, congeladas
- 1/2 paquete (285 g) (142g)
- mantequilla
- 2 cdita (9g)
- 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.

### Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

#### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- nueces
- 5 cucharada, sin cáscara (31g)

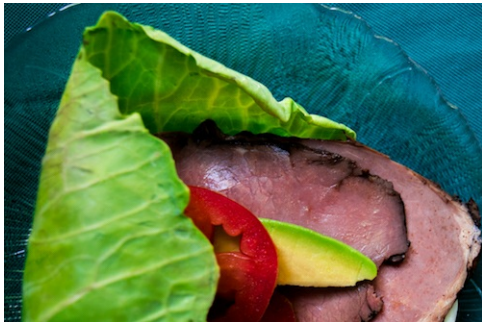
Para las 2 comidas:

- nueces
- 10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g protein ● 48g fat ● 10g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

- lechuga romana
- 2 1/2 hoja exterior (70g)
- mostaza
- 2 1/2 cdita (13g)
- fiambre de roast beef
- 10 oz (284g)
- aguacates, en rodajas
- 1 1/4 aguacate(s) (251g)
- tomates, cortado en cubitos
- 1 1/4 tomate ciruela (78g)

Para las 2 comidas:

- lechuga romana
- 5 hoja exterior (140g)
- mostaza
- 5 cdita (25g)
- fiambre de roast beef
- 1 1/4 lbs (567g)
- aguacates, en rodajas
- 2 1/2 aguacate(s) (503g)
- tomates, cortado en cubitos
- 2 1/2 tomate ciruela (155g)

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

---

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**atún enlatado**  
2 lata (344g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
2 aguacate(s) (402g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 taza (120g)  
**atún enlatado**  
4 lata (688g)  
**tomates**  
1 taza, picada (180g)  
**cebolla, finamente picado**  
1 pequeña (70g)

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.
-

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Fideos de calabacín al ajo

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**calabacín**  
3 mediana (588g)  
**ajo, finamente picado**  
1 1/2 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.

### Pechuga de pollo marinada

22 onza(s) - 777 kcal ● 139g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
22 oz (616g)  
**salsa para marinar**  
2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 3/4 lbs (1232g)  
**salsa para marinar**  
1 1/2 taza (mL)

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



## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pechugas de pollo César

14 oz - 803 kcal ● 96g protein ● 45g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
14 oz (397g)  
**aderezo César**  
1/4 taza (51g)  
**queso parmesano**  
3 1/2 cda (18g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 3/4 lbs (794g)  
**aderezo César**  
1/2 taza (103g)  
**queso parmesano**  
7 cda (35g)

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.

### Tomates asados

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



Para una sola comida:

**aceite**  
4 cda (mL)  
**tomates**  
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(364g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
8 cda (mL)  
**tomates**  
8 entero pequeño (≈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 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.

### Fideos de calabacín al ajo

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



**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**calabacín**

1 mediana (196g)

**ajo, finamente picado**

1/2 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.

### Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

**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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pavo molido básico

12 onza - 563 kcal ● 67g protein ● 33g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pavo molido, crudo**

3/4 lbs (340g)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pavo molido, crudo**

1 1/2 lbs (680g)

**aceite**

3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

### Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**

22 oz (624g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**ajo, picado**

4 diente(s) (12g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**

2 3/4 lbs (1247g)

**aceite**

2 3/4 cda (mL)

**sal**

2/3 cdita (4g)

**ajo, picado**

8 1/4 diente(s) (25g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

