

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 2200 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

2201 kcal ● 263g protein (48%) ● 114g fat (47%) ● 21g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

Almuerzo

1145 kcal, 125g proteína, 13g carbohidratos netos, 63g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

913 kcal

Cena

1055 kcal, 137g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Day 2

2165 kcal ● 225g protein (42%) ● 128g fat (53%) ● 20g carbs (4%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo

1110 kcal, 88g proteína, 11g carbohidratos netos, 77g grasa



Pavo molido básico

14 onza- 657 kcal



Fideos de calabacín con parmesano

454 kcal

Cena

1055 kcal, 137g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Day 3

2171 kcal ● 273g protein (50%) ● 109g fat (45%) ● 16g carbs (3%) ● 8g fiber (1%)

Almuerzo

1080 kcal, 171g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 2/3 onza(s)- 987 kcal



Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal

Cena

1095 kcal, 102g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal



Fideos de calabacín con tocino

542 kcal

Day 4

2182 kcal ● 357g protein (66%) ● 75g fat (31%) ● 16g carbs (3%) ● 5g fiber (1%)

Almuerzo

1080 kcal, 171g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
26 2/3 onza(s)- 987 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
91 kcal

Cena

1105 kcal, 186g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Pechuga de pollo marinada
29 1/3 onza(s)- 1036 kcal

Day 5

2177 kcal ● 199g protein (37%) ● 138g fat (57%) ● 22g carbs (4%) ● 13g fiber (2%)

Almuerzo

1080 kcal, 125g proteína, 10g carbohidratos netos, 58g grasa



Chuletas de cerdo al curry
3 chuleta(s)- 718 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
363 kcal

Cena

1095 kcal, 74g proteína, 12g carbohidratos netos, 80g grasa



Sartén de carne y col
772 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Day 6

2157 kcal ● 107g protein (20%) ● 174g fat (72%) ● 27g carbs (5%) ● 15g fiber (3%)

Almuerzo

1060 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 93g grasa



Filete con mantequilla de hierbas
531 kcal



Fideos de calabacín al ajo
530 kcal

Cena

1095 kcal, 74g proteína, 12g carbohidratos netos, 80g grasa



Sartén de carne y col
772 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Day 7

2160 kcal ● 122g protein (23%) ● 168g fat (70%) ● 27g carbs (5%) ● 14g fiber (3%)

Almuerzo

1060 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 93g grasa



Filete con mantequilla de hierbas
531 kcal



Fideos de calabacín al ajo
530 kcal

Cena

1100 kcal, 88g proteína, 12g carbohidratos netos, 75g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado
4 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 878 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- nueces**
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- almendras**
4 cucharada, entera (36g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca**
6 taza(s) (180g)
- tomates**
7 entero pequeño (~6.1 cm diá.) (637g)
- calabacín**
15 2/3 mediana (3071g)
- repollo**
5/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (446g)
- perejil fresco**
1 cda (4g)
- ajo**
4 1/4 diente (13g)
- lechuga iceberg**
4 hoja, mediana (32g)

Grasas y aceites

- aceite**
4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
6 cda (mL)
- aceite de oliva**
6 3/4 oz (mL)
- salsa para marinar**
1 taza (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
9 lbs (4020g)
- pavo molido, crudo**
14 oz (397g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
3/4 lb (340g)

Productos lácteos y huevos

- queso parmesano**
5 1/2 cda (28g)
- mantequilla**
2 cda (28g)

Frutas y jugos

- jugo de lima**
1 1/2 cda (mL)

Productos de cerdo

- tocino crudo**
7 1/3 rebanada(s) (208g)
- chuleta de cerdo con hueso**
3 chuleta (534g)
- paleta de cerdo**
1 lbs (454g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
1 1/2 taza (45g)
- carne molida (20% grasa)**
1 1/4 lbs (567g)
- salsa barbacoa sin azúcar**
4 cda (60g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de pollo en polvo**
5/8 cubo (3g)
- caldo de verduras**
1/6 taza(s) (mL)

Productos de res

- entrecot (ribeye), crudo**
10 oz (284g)

Especias y hierbas

- limón y pimienta**
3 1/3 cda (23g)
 - tomillo, seco**
3/8 cdita, hojas (0g)
 - curry en polvo**
3/4 cdita (2g)
 - sal**
1 1/6 cdita (7g)
 - pimienta negra**
1 1/6 cdita, molido (3g)
 - mostaza amarilla**
5/8 cda (9g)
 - mostaza Dijon**
1 cdita (5g)
 - cebolla en polvo**
5/6 cdita (2g)
 - ajo en polvo**
5/6 cdita (2g)
 - pimentón**
5/6 cdita (2g)
 - comino molido**
5/6 cdita (2g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/3 taza(s)

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

913 kcal ● 120g protein ● 41g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite

3 cdta (mL)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido

18 oz (510g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Pavo molido básico

14 onza - 657 kcal ● 78g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza

pavo molido, crudo

14 oz (397g)

aceite

1 3/4 cdta (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.

Fideos de calabacín con parmesano

454 kcal ● 10g protein ● 39g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



calabacín

2 1/2 mediana (490g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

queso parmesano

2 1/2 cda (13g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 2/3 onza(s) - 987 kcal ● 169g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
limón y pimienta
1 2/3 cda (11g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/3 lbs (1493g)
aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
limón y pimienta
3 1/3 cda (23g)

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.

Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1/2 mediana (98g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
queso parmesano
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 mediana (196g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
queso parmesano
1 cda (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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Chuletas de cerdo al curry

3 chuleta(s) - 718 kcal ● 118g protein ● 27g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 chuleta(s)

chuleta de cerdo con hueso

3 chuleta (534g)

curry en polvo

3/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Fideos de calabacín con parmesano

363 kcal ● 8g protein ● 31g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



calabacín

2 mediana (392g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

queso parmesano

2 cda (10g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Filete con mantequilla de hierbas

531 kcal ● 25g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

entrecot (ribeye), crudo
5 oz (142g)
mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)
aceite
1 cdita (mL)
perejil fresco, picado
1/2 cda (2g)
mantequilla, ablandado
1 cda (14g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

entrecot (ribeye), crudo
10 oz (284g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
aceite
2 cdita (mL)
perejil fresco, picado
1 cda (4g)
mantequilla, ablandado
2 cda (28g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócalas 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.

Fideos de calabacín al ajo

530 kcal ● 8g protein ● 46g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
3 1/4 cda (mL)
calabacín
3 1/4 mediana (637g)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 1/2 cda (mL)
calabacín
6 1/2 mediana (1274g)
ajo, finamente picado
3 1/4 diente (10g)

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 1/2 cdita (mL)
tomates
3 1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(319g)

Para las 2 comidas:

aceite
7 cdita (mL)
tomates
7 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(637g)

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.

Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 lbs (1195g)
aceite
2 2/3 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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lb (340g)
tomillo, seco
3/8 cda, hojas (0g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Fideos de calabacín con tocino

542 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



calabacín
1 2/3 mediana (327g)
tocino crudo
3 1/3 rebanada(s) (94g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

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

29 1/3 onza(s) - 1036 kcal ● 185g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
29 1/3 oz (821g)
salsa para marinar
1 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
 2. Refrigerá 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, desechar 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, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.
-

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sartén de carne y col

772 kcal ● 52g protein ● 57g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mostaza amarilla
1/3 cda (5g)
caldo de pollo en polvo
1/3 cubo (1g)
carne molida (20% grasa)
10 oz (284g)
repollo, cortado en rodajas
1/3 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (223g)

Para las 2 comidas:

mostaza amarilla
5/8 cda (9g)
caldo de pollo en polvo
5/8 cubo (3g)
carne molida (20% grasa)
1 1/4 lbs (567g)
repollo, cortado en rodajas
5/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (446g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 mediana (196g)
tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Almendras tostadas

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

Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado

4 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una) - 878 kcal ● 81g protein ● 57g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)

paleta de cerdo

1 lbs (454g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

cebolla en polvo

5/6 cdita (2g)

ajo en polvo

5/6 cdita (2g)

pimentón

5/6 cdita (2g)

comino molido

5/6 cdita (2g)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

lechuga iceberg

4 hoja, mediana (32g)

salsa barbacoa sin azúcar

4 cda (60g)

1. Frota los condimentos por todos los lados de la carne.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta y vierte el caldo a su alrededor.
3. Cocina en la olla de cocción lenta durante 4 horas en alta o 8 horas en baja. Cuando esté listo, el cerdo debería desmenuzarse con relativa facilidad con dos tenedores. Si no, necesita más tiempo.
4. Cuando el cerdo esté listo, pásalo a un bol y desmenúzalo con dos tenedores. Añade el caldo y mezcla bien.
5. Sirve el cerdo dentro de hojas de lechuga y cúbrelo con salsa barbacoa (1 cucharada por wrap).