

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 2300 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

2277 kcal ● 171g protein (30%) ● 166g fat (66%) ● 16g carbs (3%) ● 9g fiber (2%)

### Almuerzo

1100 kcal, 86g proteína, 11g carbohidratos netos, 76g grasa



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
82 kcal



**Filete clásico**  
8 onza(s) de filete- 475 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
542 kcal

### Cena

1180 kcal, 85g proteína, 5g carbohidratos netos, 90g grasa



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Alitas estilo búfalo**  
18 2/3 onza(s)- 1089 kcal

## Day 2

2321 kcal ● 222g protein (38%) ● 145g fat (56%) ● 20g carbs (3%) ● 13g fiber (2%)

### Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa



**Fideos de calabacín con tocino**  
244 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
18 oz- 899 kcal

### Cena

1180 kcal, 85g proteína, 5g carbohidratos netos, 90g grasa



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Alitas estilo búfalo**  
18 2/3 onza(s)- 1089 kcal

## Day 3

2307 kcal ● 316g protein (55%) ● 101g fat (40%) ● 21g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

### Almuerzo

1145 kcal, 136g proteína, 16g carbohidratos netos, 55g grasa



**Fideos de calabacín con tocino**  
244 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
18 oz- 899 kcal

### Cena

1165 kcal, 180g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



**Pechuga de pollo con balsámico**  
28 oz- 1105 kcal



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

## Day 4

2348 kcal ● 293g protein (50%) ● 117g fat (45%) ● 14g carbs (2%) ● 16g fiber (3%)

### Almuerzo

1185 kcal, 114g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa



#### Nueces

1/2 taza(s)- 306 kcal



#### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

4 wrap(s)- 878 kcal

### Cena

1165 kcal, 180g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

28 oz- 1105 kcal



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 5

2290 kcal ● 195g protein (34%) ● 152g fat (60%) ● 17g carbs (3%) ● 18g fiber (3%)

### Almuerzo

1185 kcal, 114g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa



#### Nueces

1/2 taza(s)- 306 kcal



#### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

4 wrap(s)- 878 kcal

### Cena

1105 kcal, 82g proteína, 7g carbohidratos netos, 82g grasa



#### Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s)- 936 kcal



#### Tomates salteados con ajo y hierbas

170 kcal

## Day 6

2228 kcal ● 219g protein (39%) ● 144g fat (58%) ● 9g carbs (2%) ● 5g fiber (1%)

### Almuerzo

1120 kcal, 138g proteína, 2g carbohidratos netos, 61g grasa



#### Bacalao asado sencillo

26 2/3 oz- 989 kcal



#### Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

### Cena

1105 kcal, 82g proteína, 7g carbohidratos netos, 82g grasa



#### Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s)- 936 kcal



#### Tomates salteados con ajo y hierbas

170 kcal

## Day 7

2271 kcal ● 196g protein (35%) ● 148g fat (59%) ● 20g carbs (4%) ● 20g fiber (3%)

### Almuerzo

1120 kcal, 138g proteína, 2g carbohidratos netos, 61g grasa



#### Bacalao asado sencillo

26 2/3 oz- 989 kcal



#### Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

### Cena

1150 kcal, 59g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa



#### Ensalada de salmón y aguacate

6 oz de salmón- 783 kcal



#### Semillas de calabaza

366 kcal



## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
4 1/2 g (5g)
- ☐ sal  
3/4 oz (21g)
- ☐ chile en polvo  
6 cdita (16g)
- ☐ albahaca fresca  
36 hojas (18g)
- ☐ condimento cajún  
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon  
3/8 cda (6g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
2/3 taza (96g)
- ☐ calabacín  
3 mediana (621g)
- ☐ tomates  
13 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1619g)
- ☐ lechuga romana  
8 hoja exterior (224g)
- ☐ ajo  
1 1/3 diente(s) (4g)
- ☐ brócoli congelado  
2 taza (182g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
1/3 lbs (mL)
- ☐ aceite  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
1/2 lbs (mL)

## Productos de res

- ☐ sirloin, crudo  
1/2 lbs (227g)

## Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo  
6 1/3 rebanada(s) (180g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot  
1 taza (mL)
- ☐ salsa picante  
2 cda (mL)

## Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel  
4 1/3 lbs (1965g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
2/3 envase (21 g) (15g)
- ☐ chicharrones  
1 oz (28g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
3 taza (90g)

## Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes  
36 grande (158g)
- ☐ aguacates  
2 aguacate(s) (419g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
7 3/4 lbs (3515g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
14 cucharada, sin cáscara (88g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo  
3 1/3 lbs (1511g)
- ☐ salmón  
6 oz (170g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
2 cda (28g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

2/3 taza (96g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

### Filete clásico

8 onza(s) de filete - 475 kcal ● 46g protein ● 32g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s) de filete

**aceite**

1/4 cda (mL)

**sirloin, crudo**

1/2 lbs (227g)

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.

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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
3/4 mediana (147g)  
**tocino crudo**  
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Para las 2 comidas:

**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.

## Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceitunas verdes**  
18 grande (79g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**chile en polvo**  
3 cdita (8g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (510g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
18 hojas (9g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
36 tomates cherry (612g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**aceitunas verdes**  
36 grande (158g)  
**pimienta negra**  
1/2 cucharada (1g)  
**chile en polvo**  
6 cdita (16g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
36 hojas (18g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Nueces

1/2 taza(s) - 306 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
1/2 taza, sin cáscara (44g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
14 cucharada, sin cáscara (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 12g fiber





Para una sola comida:

**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)  
**aguacates, picado**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
16 oz (454g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2/3 taza (mL)  
**lechuga romana**  
8 hoja exterior (224g)  
**aguacates, picado**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos**  
32 oz (907g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bacalao asado sencillo

26 2/3 oz - 989 kcal ● 135g protein ● 50g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
3 1/3 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1 2/3 lbs (756g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
6 2/3 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
3 1/3 lbs (1511g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. 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.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(273g)

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.

### Alitas estilo búfalo

18 2/3 onza(s) - 1089 kcal ● 84g protein ● 83g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucharada (mL)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
18 2/3 oz (529g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
6 1/4 cucharada (mL)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
2 1/3 lbs (1058g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pechuga de pollo con balsámico

28 oz - 1105 kcal ● 179g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 3/4 lbs (794g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 taza (mL)  
**aceite**  
3 1/2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
7/8 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 1/2 lbs (1588g)  
**vinagreta balsámica**  
14 cucharada (mL)  
**aceite**  
7 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 3/4 cdita (6g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. 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 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Pollo frito bajo en carbohidratos

16 onza(s) - 936 kcal ● 80g protein ● 68g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa picante**

1 cda (mL)

**condimento cajún**

2/3 cdita (1g)

**Pollo, muslos, con piel**

16 oz (454g)

**chicharrones, machacado**

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**salsa picante**

2 cda (mL)

**condimento cajún**

1 1/3 cdita (3g)

**Pollo, muslos, con piel**

32 oz (907g)

**chicharrones, machacado**

1 oz (28g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

---

### Tomates salteados con ajo y hierbas

170 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**tomates**  
2/3 pinta, tomates cherry (199g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/3 cda (4g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**tomates**  
1 1/3 pinta, tomates cherry (397g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
2/3 cda (7g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**ajo, picado**  
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada de salmón y aguacate

6 oz de salmón - 783 kcal ● 41g protein ● 57g fat ● 13g carbs ● 13g fiber



Rinde 6 oz de salmón

**salmón**  
6 oz (170g)  
**mostaza Dijon**  
3/8 cda (6g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/8 cdita (1g)  
**aguacates, picado**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Sazona el salmón con el condimento italiano y algo de sal y pimienta. Unta la mostaza Dijon por encima.
3. Coloca el salmón en una bandeja forrada y cocina durante 15-20 minutos o hasta que el salmón esté escamoso y opaco. Reserva.
4. Mezcla el resto de los ingredientes en un bol. Añade el salmón por encima y sirve.

## Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---