

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 2400 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 2408 kcal ● 202g protein (34%) ● 155g fat (58%) ● 26g carbs (4%) ● 24g fiber (4%)

Almuerzo

1180 kcal, 153g proteína, 9g carbohidratos netos, 58g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
21 1/3 onza(s)- 790 kcal



Fideos de calabacín con queso
393 kcal

Cena

1225 kcal, 50g proteína, 17g carbohidratos netos, 98g grasa



Nueces de macadamia
435 kcal



Tacos de jamón
6 2/3 taco(s) de jamón- 790 kcal

Day 2 2393 kcal ● 182g protein (30%) ● 182g fat (68%) ● 6g carbs (1%) ● 2g fiber (0%)

Almuerzo

1220 kcal, 96g proteína, 3g carbohidratos netos, 92g grasa



Queso
2 1/2 onza(s)- 286 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
16 onza(s)- 936 kcal

Cena

1170 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 90g grasa



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



Fideos de calabacín al ajo
82 kcal

Day 3 2365 kcal ● 175g protein (30%) ● 179g fat (68%) ● 9g carbs (1%) ● 4g fiber (1%)

Almuerzo

1195 kcal, 90g proteína, 6g carbohidratos netos, 89g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
24 onza(s)- 1013 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal

Cena

1170 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 90g grasa



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



Fideos de calabacín al ajo
82 kcal

Day 4

2371 kcal ● 191g protein (32%) ● 164g fat (62%) ● 23g carbs (4%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo

1190 kcal, 104g proteína, 4g carbohidratos netos, 83g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
2 1/2 muslo- 1130 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

1180 kcal, 86g proteína, 19g carbohidratos netos, 81g grasa



Alitas con ajo y parmesano
1 1/3 libra(s)- 928 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
253 kcal

Day 5

2360 kcal ● 171g protein (29%) ● 167g fat (64%) ● 30g carbs (5%) ● 13g fiber (2%)

Almuerzo

1180 kcal, 85g proteína, 11g carbohidratos netos, 86g grasa



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



Fideos de calabacín con parmesano
408 kcal

Cena

1180 kcal, 86g proteína, 19g carbohidratos netos, 81g grasa



Alitas con ajo y parmesano
1 1/3 libra(s)- 928 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
253 kcal

Day 6

2405 kcal ● 144g protein (24%) ● 188g fat (70%) ● 25g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

Almuerzo

1180 kcal, 85g proteína, 11g carbohidratos netos, 86g grasa



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



Fideos de calabacín con parmesano
408 kcal

Cena

1225 kcal, 59g proteína, 14g carbohidratos netos, 102g grasa



Salmón con salsa de aguacate
9 onza(s)- 718 kcal



Fresas con nata
508 kcal

Day 7

2378 kcal ● 186g protein (31%) ● 167g fat (63%) ● 27g carbs (5%) ● 5g fiber (1%)

Almuerzo

1150 kcal, 127g proteína, 13g carbohidratos netos, 66g grasa



Pollo al estilo ranch
20 onza(s)- 1151 kcal

Cena

1225 kcal, 59g proteína, 14g carbohidratos netos, 102g grasa



Salmón con salsa de aguacate
9 onza(s)- 718 kcal



Fresas con nata
508 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 oz (57g)
- leche de coco en lata
1/6 lata (mL)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
6 2/3 rebanada (153g)

Otro

- Guacamole, comercial
13 1/3 cda (206g)
- Pollo, muslos, con piel
3 1/3 lbs (1512g)
- chicharrones
1/2 oz (14g)
- mezcla para aderezo ranch
5/8 sobre (28 g) (18g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
6 2/3 cda (120g)
- salsa Frank's Red Hot
10 1/4 cucharada (mL)
- salsa picante
1 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso
6 1/2 oz (181g)
- queso parmesano
2 1/4 oz (65g)
- mantequilla
2/3 cda (9g)
- queso azul
1 1/4 oz (35g)
- nata para montar
1 taza (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1157g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
4 lbs (1891g)

Especias y hierbas

- limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)
- sal
1/4 oz (7g)
- pimienta negra
2 1/2 g (3g)
- condimento cajún
2/3 cdita (1g)
- tomillo, seco
3/4 cdita, molido (1g)
- pimentón
1/3 cdita (1g)
- albahaca fresca
3 cucharada de hojas enteras (5g)

Verduras y productos vegetales

- calabacín
7 1/4 mediana (1421g)
- ajo
6 1/2 diente(s) (20g)
- judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
- tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

Productos horneados

- polvo para hornear
1 1/3 cda (20g)

Frutas y jugos

- aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
- jugo de limón
3/4 cda (mL)
- fresas
1 2/3 taza, en rodajas (277g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
18 oz (510g)

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
2 1/2 lbs (1105g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva**
5 oz (mL)
 - aceite**
2 oz (mL)
 - aderezo ranch**
5 cda (mL)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pechuga de pollo con limón y pimienta

21 1/3 onza(s) - 790 kcal ● 135g protein ● 25g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 21 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/3 lbs (597g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

limón y pimienta

1 1/3 cda (9g)

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 queso

393 kcal ● 17g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



calabacín
3/4 mediana (147g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
queso parmesano
3/4 cda (4g)
queso
1/2 taza, rallada (64g)

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 los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y caliéntalo hasta que se derrita.
3. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Queso

2 1/2 onza(s) - 286 kcal ● 16g protein ● 24g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 1/2 onza(s)

queso
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pollo frito bajo en carbohidratos

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



Rinde 16 onza(s)

salsa picante

1 cda (mL)

condimento cajún

2/3 cdita (1g)

Pollo, muslos, con piel

16 oz (454g)

chicharrones, machacado

1/2 oz (14g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Alitas de pollo estilo búfalo

24 onza(s) - 1013 kcal ● 86g protein ● 74g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

aceite
3/4 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/2 lbs (681g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Esurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



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 4

Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 1/2 muslo - 1130 kcal ● 104g protein ● 79g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/2 muslo

queso azul

1 1/4 oz (35g)

tomillo, seco

1/2 cdta, molido (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pimentón

1/3 cdta (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

2 1/2 muslo(s) (425g)

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.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdta (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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

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 con parmesano

408 kcal ● 9g protein ● 35g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

calabacín
2 1/4 mediana (441g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
queso parmesano
2 1/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

calabacín
4 1/2 mediana (882g)
aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
queso parmesano
4 1/2 cda (23g)

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 6 ↗

Comer los día 7

Pollo al estilo ranch

20 onza(s) - 1151 kcal ● 127g protein ● 66g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 20 onza(s)

aderezo ranch

5 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/4 lbs (560g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

mezcla para aderezo ranch

5/8 sobre (28 g) (18g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Nueces de macadamia

435 kcal ● 4g protein ● 43g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de jamón

6 2/3 taco(s) de jamón - 790 kcal ● 45g protein ● 54g fat ● 15g carbs ● 16g fiber



Rinde 6 2/3 taco(s) de jamón

fiambres de jamón

6 2/3 rebanada (153g)

Guacamole, comercial

13 1/3 cda (206g)

salsa

6 2/3 cda (120g)

queso

6 2/3 cucharada, rallada (47g)

1. Usa papel de aluminio para dar forma a la loncha de jamón como una concha de taco.
2. Gratina en el horno unos minutos hasta que estén crujientes. Pueden parecer un poco blandos, pero al enfriarse se endurecerán.
3. Añade guacamole, salsa y queso a las "conchas".
4. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

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.

Fideos de calabacín al ajo

82 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/2 cda (mL)
calabacín
1/2 mediana (98g)
ajo, finamente picado
1/4 diente (1g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Alitas con ajo y parmesano

1 1/3 libra(s) - 928 kcal ● 81g protein ● 65g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)
polvo para hornear
2/3 cda (10g)
mantequilla
1/3 cda (5g)
queso parmesano
2 2/3 cucharada (17g)
ajo, cortado en cubitos
2 2/3 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

alitas de pollo, con piel, crudas
2 2/3 lbs (1210g)
polvo para hornear
1 1/3 cda (20g)
mantequilla
2/3 cda (9g)
queso parmesano
1/3 taza (33g)
ajo, cortado en cubitos
5 1/3 diente(s) (16g)

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

253 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
2 1/3 taza (282g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
aceite de oliva
7 cdita (mL)

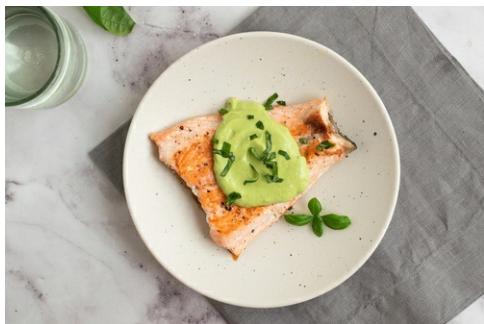
1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salmón con salsa de aguacate

9 onza(s) - 718 kcal ● 54g protein ● 54g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/6 aguacate(s) (38g)
salmón
1/2 lbs (255g)
aceite
3/8 cda (mL)
leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
ajo
3/8 diente(s) (1g)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
albahaca fresca
1 1/2 cucharada de hojas enteras
(2g)

Para las 2 comidas:

aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
salmón
18 oz (510g)
aceite
3/4 cda (mL)
leche de coco en lata
1/6 lata (mL)
ajo
3/4 diente(s) (2g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
albahaca fresca
3 cucharada de hojas enteras (5g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el salmón y cocina unos 6-8 minutos con la piel hacia abajo o hasta que el salmón esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, en una licuadora añade el aguacate, la leche de coco, el ajo, el zumo de limón y la albahaca. Licua hasta obtener una consistencia verde similar a una salsa.
3. Emplata el salmón y vierte la salsa por encima. Sirve.

Fresas con nata

508 kcal ● 5g protein ● 48g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas
13 1/3 cucharada, en rodajas
(138g)
nata para montar
1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

fresas
1 2/3 taza, en rodajas (277g)
nata para montar
1 taza (mL)

1. Coloca las fresas en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.