

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 2500 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

2507 kcal ● 211g protein (34%) ● 171g fat (61%) ● 22g carbs (4%) ● 9g fiber (1%)

### Almuerzo

1270 kcal, 84g proteína, 7g carbohidratos netos, 99g grasa



**Muslos de pollo con champiñones**

9 oz- 886 kcal



**Queso**

3 1/3 onza(s)- 382 kcal

### Cena

1240 kcal, 126g proteína, 15g carbohidratos netos, 71g grasa



**Chuletas de cerdo al estilo ranch**

3 chuleta(s)- 1035 kcal



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

204 kcal

## Day 2

2445 kcal ● 224g protein (37%) ● 156g fat (57%) ● 25g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

### Almuerzo

1205 kcal, 97g proteína, 10g carbohidratos netos, 84g grasa



**Fideos de calabacín con queso**

349 kcal



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**

2 chuleta(s)- 857 kcal

### Cena

1240 kcal, 126g proteína, 15g carbohidratos netos, 71g grasa



**Chuletas de cerdo al estilo ranch**

3 chuleta(s)- 1035 kcal



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

204 kcal

## Day 3

2478 kcal ● 175g protein (28%) ● 181g fat (66%) ● 28g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

### Almuerzo

1205 kcal, 97g proteína, 10g carbohidratos netos, 84g grasa



**Fideos de calabacín con queso**

349 kcal



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**

2 chuleta(s)- 857 kcal

### Cena

1270 kcal, 77g proteína, 17g carbohidratos netos, 97g grasa



**Fideos de calabacín con queso y tocino**

1272 kcal

## Day 4

2476 kcal ● 247g protein (40%) ● 149g fat (54%) ● 21g carbs (3%) ● 15g fiber (2%)

### Almuerzo

1200 kcal, 135g proteína, 6g carbohidratos netos, 69g grasa



**Bacalao asado sencillo**

21 1/3 oz- 791 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**

407 kcal

### Cena

1280 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 80g grasa



**Pollo rostizado**

16 onza(s)- 952 kcal



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


326 kcal

Day 5

2476 kcal247g protein (40%)149g fat (54%)21g carbs (3%)15g fiber (2%)

Almuerzo

1200 kcal, 135g proteína, 6g carbohidratos netos, 69g grasa

Bacalao asado sencillo


21 1/3 oz- 791 kcal

Fideos de calabacín con tocino


407 kcal

Cena

1280 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 80g grasa

Pollo rostizado

16 onza(s)- 952 kcal

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva


326 kcal

Day 6


2452 kcal218g protein (36%)165g fat (60%)18g carbs (3%)7g fiber (1%)

Almuerzo

1255 kcal, 97g proteína, 8g carbohidratos netos, 91g grasa

Fideos de calabacín con parmesano


182 kcal

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo


16 onza(s)- 1072 kcal

Cena

1200 kcal, 121g proteína, 10g carbohidratos netos, 74g grasa

Pechugas de pollo César

13 1/3 oz- 765 kcal

Fideos de calabacín con tocino


434 kcal

Day 7


2452 kcal218g protein (36%)165g fat (60%)18g carbs (3%)7g fiber (1%)

Almuerzo

1255 kcal, 97g proteína, 8g carbohidratos netos, 91g grasa

Fideos de calabacín con parmesano


182 kcal

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo


16 onza(s)- 1072 kcal

Cena

1200 kcal, 121g proteína, 10g carbohidratos netos, 74g grasa

Pechugas de pollo César

13 1/3 oz- 765 kcal

Fideos de calabacín con tocino

434 kcal

## Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
10 chuleta (1850g)
- ☐ tocino crudo  
12 2/3 rebanada(s) (359g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/2 lbs (mL)
- ☐ aderezo César  
6 3/4 cucharada (98g)

## Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch  
3/4 sobre (28 g) (21g)
- ☐ pollo rostizado, cocido  
2 lbs (907g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1/2 cucharada (1g)
- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ comino molido  
2 cda (12g)
- ☐ coriandro molido  
2 cda (10g)
- ☐ tomillo, seco  
1 1/3 cdita, hojas (1g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
8 2/3 taza (1248g)
- ☐ champiñones  
6 oz (170g)
- ☐ calabacín  
11 mediana (2123g)
- ☐ ajo  
6 diente(s) (18g)

## Bebidas

- ☐ agua  
3/8 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
3/4 cda (11g)
- ☐ queso  
14 1/3 oz (405g)
- ☐ queso parmesano  
12 1/3 cda (62g)

## Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
1 1/2 muslo(s) (255g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
1 2/3 lbs (756g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo  
2 2/3 lbs (1209g)
- ☐ salmón  
2 lbs (907g)

## Frutas y jugos

- ☐ limón  
1 1/3 grande (112g)

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Muslos de pollo con champiñones

9 oz - 886 kcal ● 63g protein ● 68g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 oz

**aceite de oliva**

1 1/2 cda (mL)

**sal**

1 1/2 pizca (1g)

**agua**

3/8 taza(s) (mL)

**mantequilla**

3/4 cda (11g)

**pimienta negra**

1 1/2 pizca (0g)

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

1 1/2 muslo(s) (255g)

**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**

6 oz (170g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

3 1/3 onza(s) - 382 kcal ● 22g protein ● 32g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 1/3 onza(s)

**queso**  
1/4 lbs (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Fideos de calabacín con queso

349 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
2/3 mediana (131g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**queso parmesano**  
2/3 cda (3g)  
**queso**  
1/2 taza, rallada (57g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
1 1/3 mediana (261g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 1/3 cda (7g)  
**queso**  
1 taza, rallada (113g)

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.

### Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

2 chuleta(s) - 857 kcal ● 82g protein ● 55g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**comino molido**  
1 cda (6g)  
**coriandro molido**  
1 cda (5g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
2 chuleta (370g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)  
**aceite de oliva, dividido**  
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**comino molido**  
2 cda (12g)  
**coriandro molido**  
2 cda (10g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
4 chuleta (740g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**ajo, picado**  
6 diente(s) (18g)  
**aceite de oliva, dividido**  
4 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Bacalao asado sencillo

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g protein ● 40g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1 1/3 lbs (605g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1/3 taza (mL)  
**bacalao, crudo**  
2 2/3 lbs (1209g)

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.

### Fideos de calabacín con tocino

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
2 1/2 mediana (490g)  
**tocino crudo**  
5 rebanada(s) (142g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Fideos de calabacín con parmesano

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



Para una sola comida:

**calabacín**  
1 mediana (196g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)

Para las 2 comidas:

**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.

### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

16 onza(s) - 1072 kcal ● 93g protein ● 75g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- tomillo, seco
- 2/3 cedita, hojas (1g)
- aceite
- 1 cda (mL)
- salmón, con piel
- 16 oz (454g)
- limón, cortado en gajos
- 2/3 grande (56g)

Para las 2 comidas:

- tomillo, seco
- 1 1/3 cedita, hojas (1g)
- aceite
- 2 cda (mL)
- salmón, con piel
- 2 lbs (907g)
- limón, cortado en gajos
- 1 1/3 grande (112g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

### Cena 1

Comer los día 1 y día 2

#### Chuletas de cerdo al estilo ranch

3 chuleta(s) - 1035 kcal 120g protein 59g fat 5g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 3 chuleta (555g)
- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- mezcla para aderezo ranch
- 3/8 sobre (28 g) (11g)

Para las 2 comidas:

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 6 chuleta (1110g)
- aceite
- 3 cda (mL)
- mezcla para aderezo ranch
- 3/4 sobre (28 g) (21g)

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!

#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal 7g protein 12g fat 10g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1 1/4 pizca (0g)

**sal**

1 1/4 pizca (1g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

1 2/3 taza (240g)

**aceite de oliva**

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1/3 cucharadita (0g)

**sal**

1/3 cucharadita (1g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

3 1/3 taza (480g)

**aceite de oliva**

5 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.

---

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

---

### Fideos de calabacín con queso y tocino

1272 kcal ● 77g protein ● 97g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



**queso**

1 3/4 taza, rallada (198g)

**queso parmesano**

2 1/3 cda (12g)

**calabacín**

2 1/3 mediana (457g)

**tocino crudo**

2 1/3 rebanada(s) (66g)

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 el queso y los trozos de tocino y calienta hasta que el queso se derrita.
  4. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.
-

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Pollo rostizado

16 onza(s) - 952 kcal ● 101g protein ● 61g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pollo rostizado, cocido**  
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

**pollo rostizado, cocido**  
2 lbs (907g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)  
**aceite de oliva**  
8 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.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pechugas de pollo César

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g protein ● 43g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

13 1/3 oz (378g)

**aderezo César**

3 1/3 cucharada (49g)

**queso parmesano**

3 1/3 cda (17g)

Para las 2 comidas:

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

1 2/3 lbs (756g)

**aderezo César**

6 2/3 cucharada (98g)

**queso parmesano**

6 2/3 cda (33g)

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.

### Fideos de calabacín con tocino

434 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**

1 1/3 mediana (261g)

**tocino crudo**

2 2/3 rebanada(s) (76g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**

2 2/3 mediana (523g)

**tocino crudo**

5 1/3 rebanada(s) (151g)

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.