

Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 2600 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

2562 kcal ● 177g protein (28%) ● 188g fat (66%) ● 29g carbs (5%) ● 13g fiber (2%)

Almuerzo

1265 kcal, 68g proteína, 14g carbohidratos netos, 102g grasa



Alitas estilo búfalo
13 1/3 onza(s)- 778 kcal



Fideos de calabacín al ajo
489 kcal

Cena

1295 kcal, 110g proteína, 15g carbohidratos netos, 86g grasa



Pechugas de pollo César
14 2/3 oz- 842 kcal



Fideos de calabacín con parmesano
454 kcal

Day 2

2607 kcal ● 174g protein (27%) ● 192g fat (66%) ● 29g carbs (4%) ● 17g fiber (3%)

Almuerzo

1265 kcal, 68g proteína, 14g carbohidratos netos, 102g grasa



Alitas estilo búfalo
13 1/3 onza(s)- 778 kcal



Fideos de calabacín al ajo
489 kcal

Cena

1340 kcal, 107g proteína, 16g carbohidratos netos, 90g grasa



Ensalada de pollo estilo buffalo
791 kcal



Nueces pacanas
3/4 taza- 549 kcal

Day 3

2607 kcal ● 265g protein (41%) ● 152g fat (53%) ● 29g carbs (4%) ● 16g fiber (2%)

Almuerzo

1265 kcal, 158g proteína, 13g carbohidratos netos, 62g grasa



Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla
379 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal

Cena

1340 kcal, 107g proteína, 16g carbohidratos netos, 90g grasa



Ensalada de pollo estilo buffalo
791 kcal



Nueces pacanas
3/4 taza- 549 kcal

Day 4

2581 kcal ● 317g protein (49%) ● 130g fat (45%) ● 25g carbs (4%) ● 11g fiber (2%)

Almuerzo

1265 kcal, 158g proteína, 13g carbohidratos netos, 62g grasa



Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla
379 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal

Cena

1315 kcal, 159g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa



Fideos de calabacín al ajo
367 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal

Day 5

2627 kcal ● 235g protein (36%) ● 161g fat (55%) ● 25g carbs (4%) ● 33g fiber (5%)

Almuerzo

1315 kcal, 76g proteína, 13g carbohidratos netos, 93g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
3 wrap(s)- 947 kcal

Cena

1315 kcal, 159g proteína, 12g carbohidratos netos, 68g grasa



Fideos de calabacín al ajo
367 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal

Day 6

2577 kcal ● 250g protein (39%) ● 166g fat (58%) ● 13g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

Almuerzo

1300 kcal, 170g proteína, 4g carbohidratos netos, 65g grasa



Brócoli con mantequilla
2 taza(s)- 267 kcal



Pechuga de pollo básica
26 onza(s)- 1032 kcal

Cena

1280 kcal, 80g proteína, 10g carbohidratos netos, 101g grasa



Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal



Fideos de calabacín con queso
393 kcal

Day 7

2577 kcal ● 250g protein (39%) ● 166g fat (58%) ● 13g carbs (2%) ● 9g fiber (1%)

Almuerzo

1300 kcal, 170g proteína, 4g carbohidratos netos, 65g grasa



Brócoli con mantequilla
2 taza(s)- 267 kcal



Pechuga de pollo básica
26 onza(s)- 1032 kcal

Cena

1280 kcal, 80g proteína, 10g carbohidratos netos, 101g grasa



Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal



Fideos de calabacín con queso
393 kcal

Lista de compras



Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
12 lbs (5333g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
3 muslo(s) (510g)

Grasas y aceites

- aderezo César**
1/4 taza (54g)
- aceite de oliva**
19 cda (mL)
- aceite**
3 oz (mL)
- mayonesa**
5 cda (mL)
- vinagreta balsámica**
3/4 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso parmesano**
7 2/3 cda (38g)
- yogur griego sin grasa**
13 1/4 cucharada (233g)
- mantequilla**
8 1/2 cda (121g)
- nata para montar**
6 cucharada (mL)
- queso**
1 taza, rallada (127g)

Verduras y productos vegetales

- calabacín**
14 1/2 mediana (2842g)
- ajo**
6 3/4 diente (20g)
- apio crudo**
3 1/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (57g)
- cebolla**
13 1/4 cucharada, picada (133g)
- coliflor**
3 taza, picado (321g)
- lechuga romana**
3 hoja exterior (84g)
- tomates**
1 1/2 tomate ciruela (93g)
- champiñones**
3/4 lbs (340g)
- brócoli congelado**
4 taza (364g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot**
7 1/3 fl oz (mL)

Especias y hierbas

- sal**
1/3 oz (9g)
- pimienta negra**
2 1/4 g (2g)
- limón y pimienta**
3 cda (21g)
- mostaza**
3 cdita (15g)

Otro

- Pollo, muslos, con piel**
1 2/3 lbs (756g)
- mezcla de hojas verdes**
3 1/3 taza (100g)
- mezcla de hierbas italianas**
1 1/2 cdita (5g)

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas**
2 taza, mitades (198g)

Salchichas y fiambres

- fiambre de roast beef**
3/4 lbs (340g)

Frutas y jugos

- aguacates**
1 1/2 aguacate(s) (302g)

Bebidas

- agua**
3/4 taza(s) (mL)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Alitas estilo búfalo

13 1/3 onza(s) - 778 kcal ● 60g protein ● 59g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
2 1/4 cucharada (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
aceite
5/6 cda (mL)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 2/3 lbs (756g)

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

489 kcal ● 8g protein ● 42g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
3 cda (mL)
calabacín
3 mediana (588g)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 cda (mL)
calabacín
6 mediana (1176g)
ajo, finamente picado
3 diente (9g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

379 kcal ● 6g protein ● 34g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
3/8 cdita (2g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
nata para montar
3 cucharada (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
ajo, finamente picado
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

sal
3/4 cdita (5g)
mantequilla
3 cda (43g)
coliflor
3 taza, picado (321g)
nata para montar
6 cucharada (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente (5g)

1. Combina todos los ingredientes en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Cuando esté blando, aplasta y mezcla con un tenedor.
4. Sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/2 cda (10g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1344g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3 cda (21g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

3 wrap(s) - 947 kcal ● 72g protein ● 58g fat ● 11g carbs ● 24g fiber



Rinde 3 wrap(s)

lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
mostaza
3 cdta (15g)
fiambre de roast beef
3/4 lbs (340g)
aguacates, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/2 tomate ciruela (93g)

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

Brócoli con mantequilla

2 taza(s) - 267 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
2 cda (28g)

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
mantequilla
4 cda (57g)

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.

Pechuga de pollo básica

26 onza(s) - 1032 kcal ● 164g protein ● 42g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
26 oz (728g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/4 lbs (1456g)
aceite
3 1/4 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 1 ↗

Comer los día 1

Pechugas de pollo César

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g protein ● 47g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 2/3 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

14 2/3 oz (416g)

aderezo César

1/4 taza (54g)

queso parmesano

3 2/3 cda (18g)

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 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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de pollo estilo buffalo

791 kcal ● 100g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 2/3 taza (50g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (378g)
yogur griego sin grasa
6 2/3 cucharada (117g)
salsa Frank's Red Hot
5 cda (mL)
mayonesa
2 1/2 cda (mL)
apio crudo, picado
1 2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (28g)
cebolla, picado
6 2/3 cucharada, picada (67g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 1/3 taza (100g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (756g)
yogur griego sin grasa
13 1/3 cucharada (233g)
salsa Frank's Red Hot
10 cda (mL)
mayonesa
5 cda (mL)
apio crudo, picado
3 1/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (57g)
cebolla, picado
13 1/3 cucharada, picada (133g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenúzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

Nueces pacanas

3/4 taza - 549 kcal ● 7g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1 1/2 taza, mitades (149g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Fideos de calabacín al ajo

367 kcal ● 6g protein ● 32g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
calabacín
2 1/4 mediana (441g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
calabacín
4 1/2 mediana (882g)
ajo, finamente picado
2 1/4 diente (7g)

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 con balsámico

24 oz - 947 kcal ● 153g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1361g)
vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)
aceite
6 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cdita (5g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo con champiñones

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cda (mL)
sal
3 pizca (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
3/4 lbs (340g)

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.

Fideos de calabacín con queso

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

calabacín
1 1/2 mediana (294g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
queso
1 taza, rallada (127g)

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.
-