

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 3000 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**      2971 kcal ● 210g protein (28%) ● 216g fat (65%) ● 33g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

## Almuerzo

1450 kcal, 138g proteína, 15g carbohidratos netos, 89g grasa



[Nueces de macadamia](#)

435 kcal



[Ensalada básica de pollo y espinacas](#)

1014 kcal

## Cena

1520 kcal, 72g proteína, 19g carbohidratos netos, 127g grasa



[Fideos de calabacín con queso](#)

1178 kcal



[Queso](#)

3 onza(s)- 343 kcal

**Day 2**      2980 kcal ● 195g protein (26%) ● 223g fat (67%) ● 29g carbs (4%) ● 21g fiber (3%)

## Almuerzo

1460 kcal, 123g proteína, 10g carbohidratos netos, 96g grasa



[Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate](#)

4 wrap(s)- 1459 kcal

## Cena

1520 kcal, 72g proteína, 19g carbohidratos netos, 127g grasa



[Fideos de calabacín con queso](#)

1178 kcal



[Queso](#)

3 onza(s)- 343 kcal

**Day 3**      2957 kcal ● 267g protein (36%) ● 187g fat (57%) ● 24g carbs (3%) ● 28g fiber (4%)

## Almuerzo

1455 kcal, 99g proteína, 16g carbohidratos netos, 99g grasa



[Nueces de macadamia](#)

435 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)

1018 kcal

## Cena

1505 kcal, 168g proteína, 8g carbohidratos netos, 87g grasa



[Bacalao asado sencillo](#)

32 oz- 1187 kcal



[Fideos de calabacín con parmesano](#)

318 kcal

## Day 4

2957 kcal ● 267g protein (36%) ● 187g fat (57%) ● 24g carbs (3%) ● 28g fiber (4%)

### Almuerzo

1455 kcal, 99g proteína, 16g carbohidratos netos, 99g grasa



#### Nueces de macadamia

435 kcal



#### Ensalada de atún con aguacate

1018 kcal

### Cena

1505 kcal, 168g proteína, 8g carbohidratos netos, 87g grasa



#### Bacalao asado sencillo

32 oz- 1187 kcal



#### Fideos de calabacín con parmesano

318 kcal

## Day 5

2997 kcal ● 238g protein (32%) ● 187g fat (56%) ● 37g carbs (5%) ● 53g fiber (7%)

### Almuerzo

1545 kcal, 125g proteína, 30g carbohidratos netos, 87g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal

### Cena

1455 kcal, 113g proteína, 7g carbohidratos netos, 100g grasa



#### Espinacas salteadas sencillas

299 kcal



#### Alitas de pollo estilo indio

28 onza(s)- 1155 kcal

## Day 6

2997 kcal ● 238g protein (32%) ● 187g fat (56%) ● 37g carbs (5%) ● 53g fiber (7%)

### Almuerzo

1545 kcal, 125g proteína, 30g carbohidratos netos, 87g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal

### Cena

1455 kcal, 113g proteína, 7g carbohidratos netos, 100g grasa



#### Espinacas salteadas sencillas

299 kcal



#### Alitas de pollo estilo indio

28 onza(s)- 1155 kcal

## Day 7

2974 kcal ● 332g protein (45%) ● 164g fat (50%) ● 31g carbs (4%) ● 12g fiber (2%)

### Almuerzo

1525 kcal, 143g proteína, 17g carbohidratos netos, 95g grasa



#### Puré de coliflor 'patata' con queso

807 kcal



#### Chuletas de cerdo al curry

3 chuleta(s)- 718 kcal

### Cena

1450 kcal, 189g proteína, 14g carbohidratos netos, 69g grasa



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Fideos de calabacín con tocino

542 kcal



#### Pechuga de pollo marinada

24 onza(s)- 848 kcal

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas  
6 oz (170g)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca  
30 2/3 taza(s) (920g)
- calabacín  
9 2/3 mediana (1895g)
- lechuga romana  
4 hoja exterior (112g)
- tomates  
3 entero mediano (~6.4 cm diá.) (393g)
- cebolla  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (209g)
- pimiento  
6 grande (984g)
- ajo  
3 diente (9g)
- coliflor  
2 2/3 taza, picado (285g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
5 cda (mL)
- aceite de oliva  
9 1/2 oz (mL)
- salsa para marinar  
3/4 taza (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
2 3/4 lbs (1239g)
- alitas de pollo, con piel, crudas  
3 1/2 lbs (1589g)

## Productos lácteos y huevos

- queso parmesano  
8 cda (40g)
- queso  
1 1/2 lbs (682g)
- mantequilla  
2 cda (28g)
- nata para montar  
1/4 taza (mL)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
1 lbs (454g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
8 rebanada(s) (80g)
- chuleta de cerdo con hueso  
3 chuleta (534g)
- tocino crudo  
3 1/3 rebanada(s) (94g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
7 aguacate(s) (1424g)
- jugo de lima  
2 1/2 fl oz (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
1 1/3 oz (38g)
- pimienta negra  
5 1/2 g (5g)
- ajo en polvo  
3/8 cdita (1g)
- curry en polvo  
1 1/4 oz (35g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
4 2/3 taza (140g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
10 2/3 lata (1835g)
- bacalao, crudo  
4 lbs (1814g)

## Almuerzo 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.

### Ensalada básica de pollo y espinacas

1014 kcal ● 134g protein ● 46g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



espinaca fresca  
6 2/3 taza(s) (200g)  
aceite  
3 1/3 cdita (mL)  
aderezo para ensaladas  
5 cda (mL)  
pechuga de pollo deshuesada y sin  
piel, cruda, picado y cocido  
1 1/4 lbs (567g)

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

### Wrap de lechuga con jamón, tocino y aguacate

4 wrap(s) - 1459 kcal ● 123g protein ● 96g fat ● 10g carbs ● 16g fiber



Rinde 4 wrap(s)

**fiambres de jamón**

1 lbs (454g)

**bacon, cocido**

8 rebanada(s) (80g)

**lechuga romana**

4 hoja exterior (112g)

**queso**

1/2 taza, rallada (56g)

**aguacates, en rodajas**

1 aguacate(s) (201g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Ponga el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Nueces de macadamia

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



Para una sola comida:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de atún con aguacate

1018 kcal ● 95g protein ● 56g fat ● 14g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 1/6 aguacate(s) (234g)  
**jugo de lima**  
2 1/3 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/3 taza (70g)  
**atún enlatado**  
2 1/3 lata (401g)  
**tomates**  
9 1/3 cucharada, picada (105g)  
**cebolla, finamente picado**  
5/8 pequeña (41g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
2 1/3 aguacate(s) (469g)  
**jugo de lima**  
4 2/3 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cucharadita (2g)  
**pimienta negra**  
1/2 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 2/3 taza (140g)  
**atún enlatado**  
4 2/3 lata (803g)  
**tomates**  
56 cucharadita, picada (210g)  
**cebolla, finamente picado**  
1 1/6 pequeña (82g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
  2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
  3. Servir.
-

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
3/4 cucharada, picada (11g)  
**jugo de lima**  
3/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**tomates, en cubos**  
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(46g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(92g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s) - 1367 kcal ● 122g protein ● 73g fat ● 25g carbs ● 30g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**pimiento**  
3 grande (492g)  
**cebolla**  
3/4 pequeña (53g)  
**atún enlatado, escurrido**  
3 lata (516g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
3 aguacate(s) (603g)  
**jugo de lima**  
6 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharada (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**pimiento**  
6 grande (984g)  
**cebolla**  
1 1/2 pequeña (105g)  
**atún enlatado, escurrido**  
6 lata (1032g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Puré de coliflor 'patata' con queso

807 kcal ● 26g protein ● 68g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



**coliflor**  
2 2/3 taza, picado (285g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**nata para montar**  
1/4 taza (mL)  
**queso**  
2 2/3 rebanada (28 g cada una) (75g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)

1. Combina todos los ingredientes (excepto el queso) en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para aplastar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, aunque el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Cuando esté blando, aplasta con un tenedor.
4. Coloca las lonchas de queso encima y vuelve a poner en el microondas un par de minutos hasta que se derrita.
5. Servir.

### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Fideos de calabacín con queso

1178 kcal ● 52g protein ● 98g fat ● 16g 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)

**queso**

1 2/3 taza, rallada (191g)

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)

**queso**

3 1/2 taza, rallada (381g)

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.

### Queso

3 onza(s) - 343 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Bacalao asado sencillo

32 oz - 1187 kcal ● 162g protein ● 60g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
4 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
2 lbs (907g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1/2 taza (mL)  
**bacalao, crudo**  
4 lbs (1814g)

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 desmenude fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

---

### Fideos de calabacín con parmesano

318 kcal ● 7g protein ● 27g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
1 3/4 mediana (343g)  
**aceite de oliva**  
1 3/4 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 3/4 cda (9g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
3 1/2 mediana (686g)  
**aceite de oliva**  
3 1/2 cda (mL)  
**queso parmesano**  
3 1/2 cda (18g)

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 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

---

#### Espinacas salteadas sencillas

299 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
12 taza(s) (360g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/2 diente (5g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
24 taza(s) (720g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3 diente (9g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

---

#### Alitas de pollo estilo indio

28 onza(s) - 1155 kcal ● 102g protein ● 79g fat ● 0g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**alitas de pollo, con piel, crudas**  
1 3/4 lbs (795g)  
**sal**  
1 3/4 cdita (11g)  
**curry en polvo**  
2 1/2 cda (17g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
7/8 cda (mL)  
**alitas de pollo, con piel, crudas**  
3 1/2 lbs (1589g)  
**sal**  
3 1/2 cdita (21g)  
**curry en polvo**  
5 1/4 cda (33g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

---

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

---

### Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

**aceite**  
1 cdita (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.

---

### 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.

## Pechuga de pollo marinada

24 onza(s) - 848 kcal ● 151g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

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

**1 1/2 lbs (672g)**

**salsa para marinar**

**3/4 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.**