

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 3500 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

3469 kcal ● 337g protein (39%) ● 208g fat (54%) ● 42g carbs (5%) ● 21g fiber (2%)

### Almuerzo

1765 kcal, 167g proteína, 17g carbohidratos netos, 109g grasa



Nueces pacanas  
3/4 taza- 549 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas  
1217 kcal

### Cena

1700 kcal, 169g proteína, 24g carbohidratos netos, 99g grasa



Nueces  
5/8 taza(s)- 437 kcal



Ensalada de pollo estilo buffalo  
1265 kcal

## Day 2

3528 kcal ● 319g protein (36%) ● 215g fat (55%) ● 39g carbs (4%) ● 39g fiber (4%)

### Almuerzo

1765 kcal, 167g proteína, 17g carbohidratos netos, 109g grasa



Nueces pacanas  
3/4 taza- 549 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas  
1217 kcal

### Cena

1760 kcal, 151g proteína, 22g carbohidratos netos, 107g grasa



Ensalada de atún con aguacate  
1418 kcal



Queso  
3 onza(s)- 343 kcal

## Day 3

3486 kcal ● 290g protein (33%) ● 225g fat (58%) ● 35g carbs (4%) ● 41g fiber (5%)

### Almuerzo

1750 kcal, 215g proteína, 10g carbohidratos netos, 90g grasa



Pechuga de pollo con balsámico  
32 oz- 1262 kcal



Brócoli con mantequilla  
3 2/3 taza(s)- 490 kcal

### Cena

1735 kcal, 75g proteína, 25g carbohidratos netos, 135g grasa



Nueces pacanas  
3/4 taza- 549 kcal



Tacos de jamón  
10 taco(s) de jamón- 1185 kcal

## Day 4

3509 kcal ● 256g protein (29%) ● 242g fat (62%) ● 39g carbs (4%) ● 37g fiber (4%)

### Almuerzo

1775 kcal, 181g proteína, 14g carbohidratos netos, 107g grasa



**Pollo Caprese**  
22 onza(s)- 1641 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
1 taza(s)- 134 kcal

### Cena

1735 kcal, 75g proteína, 25g carbohidratos netos, 135g grasa



**Nueces pacanas**  
3/4 taza- 549 kcal



**Tacos de jamón**  
10 taco(s) de jamón- 1185 kcal

## Day 5

3538 kcal ● 389g protein (44%) ● 193g fat (49%) ● 23g carbs (3%) ● 38g fiber (4%)

### Almuerzo

1835 kcal, 178g proteína, 17g carbohidratos netos, 104g grasa



**Almendras tostadas**  
5/8 taza(s)- 517 kcal



**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**  
6 wrap(s)- 1317 kcal

### Cena

1705 kcal, 211g proteína, 6g carbohidratos netos, 89g grasa



**Pechuga de pollo básica**  
32 onza(s)- 1270 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
3 1/4 taza(s)- 434 kcal

## Day 6

3475 kcal ● 347g protein (40%) ● 208g fat (54%) ● 36g carbs (4%) ● 18g fiber (2%)

### Almuerzo

1715 kcal, 210g proteína, 16g carbohidratos netos, 87g grasa



**Pechuga de pollo marinada**  
24 onza(s)- 848 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
868 kcal

### Cena

1760 kcal, 136g proteína, 20g carbohidratos netos, 121g grasa



**Almendras tostadas**  
1/2 taza(s)- 443 kcal



**Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado**  
6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 1316 kcal

## Day 7

3475 kcal ● 347g protein (40%) ● 208g fat (54%) ● 36g carbs (4%) ● 18g fiber (2%)

### Almuerzo

1715 kcal, 210g proteína, 16g carbohidratos netos, 87g grasa



**Pechuga de pollo marinada**  
24 onza(s)- 848 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**  
868 kcal

### Cena

1760 kcal, 136g proteína, 20g carbohidratos netos, 121g grasa



**Almendras tostadas**  
1/2 taza(s)- 443 kcal



**Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado**  
6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 1316 kcal

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
3 taza, mitades (297g)
- nueces  
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- almendras  
1 1/2 taza, entera (226g)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca  
16 taza(s) (480g)
- apio crudo  
2 2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (45g)
- cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (164g)
- tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (361g)
- brócoli congelado  
8 taza (720g)
- lechuga romana  
6 hoja exterior (168g)
- calabacín  
5 1/3 mediana (1045g)
- lechuga iceberg  
12 hoja, mediana (96g)

## Grasas y aceites

- aceite  
4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
12 cda (mL)
- mayonesa  
4 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
1/2 taza (mL)
- salsa para marinar  
1 1/2 taza (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
14 1/3 lbs (6409g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
6 taza (178g)
- mezcla de hierbas italianas  
2 1/2 cdita (9g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
8 fl oz (mL)
- salsa  
20 cda (360g)
- salsa pesto  
5 1/2 cda (88g)
- caldo de verduras  
5/8 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- aguacates  
2 1/2 aguacate(s) (528g)
- jugo de lima  
3 1/4 cdita (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
3/4 oz (20g)
- pimienta negra  
1/4 oz (7g)
- albahaca fresca  
5 1/2 cda, picado (15g)
- cebolla en polvo  
2 1/2 cdita (6g)
- ajo en polvo  
2 1/2 cdita (7g)
- pimentón  
2 1/2 cdita (6g)
- comino molido  
2 1/2 cdita (5g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3 1/4 lata (559g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
20 rebanada (460g)

## Productos de cerdo

- tocino crudo  
10 2/3 rebanada(s) (302g)
- paleta de cerdo  
3 lbs (1361g)

- Guacamole, comercial**  
40 cda (618g)
- salsa barbacoa sin azúcar**  
12 cda (180g)

## **Productos lácteos y huevos**

- yogur griego sin grasa**  
2/3 taza (187g)
  - queso**  
1/2 lbs (225g)
  - mantequilla**  
8 cda (112g)
  - queso mozzarella fresco**  
1/3 lbs (156g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Ensalada básica de pollo y espinacas

1217 kcal ● 160g protein ● 55g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**espinaca fresca**

8 taza(s) (240g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**aderezo para ensaladas**

6 cda (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin**

**piel, cruda, picado y cocido**

1 1/2 lbs (680g)

Para las 2 comidas:

**espinaca fresca**

16 taza(s) (480g)

**aceite**

8 cdita (mL)

**aderezo para ensaladas**

12 cda (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin**

**piel, cruda, picado y cocido**

3 lbs (1361g)

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 3

### Pechuga de pollo con balsámico

32 oz - 1262 kcal ● 204g protein ● 48g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 oz

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (907g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 taza (mL)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)

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.

### Brócoli con mantequilla

3 2/3 taza(s) - 490 kcal ● 11g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 2/3 taza(s)

**sal**  
2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
3 2/3 taza (334g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
3 2/3 cda (52g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Pollo Caprese

22 onza(s) - 1641 kcal ● 178g protein ● 96g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 22 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
22 oz (616g)  
**albahaca fresca**  
5 1/2 cda, picado (15g)  
**aceite**  
2 3/4 cdita (mL)  
**salsa pesto**  
5 1/2 cda (88g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/2 cdita (5g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/3 lbs (156g)  
**tomates, cortado en cuartos**  
8 1/4 tomates cherry (140g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

### Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Almendras tostadas

5/8 taza(s) - 517 kcal ● 18g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 10g fiber

Rinde 5/8 taza(s)

**almendras**

9 1/3 cucharada, entera (83g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

6 wrap(s) - 1317 kcal ● 161g protein ● 62g fat ● 10g carbs ● 19g fiber



Rinde 6 wrap(s)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**salsa Frank's Red Hot**

1/2 taza (mL)

**lechuga romana**

6 hoja exterior (168g)

**aguacates, picado**

1 aguacate(s) (201g)

**aceite**

1 cda (mL)

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

1 1/2 lbs (680g)

**tomates, cortado por la mitad**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pechuga de pollo marinada

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



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (672g)  
**salsa para marinar**  
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 lbs (1344g)  
**salsa para marinar**  
1 1/2 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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, desecharando 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, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

### Fideos de calabacín con tocino

868 kcal ● 59g protein ● 62g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
2 2/3 mediana (523g)  
**tocino crudo**  
5 1/3 rebanada(s) (151g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
5 1/3 mediana (1045g)  
**tocino crudo**  
10 2/3 rebanada(s) (302g)

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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Nueces

5/8 taza(s) - 437 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 4g fiber

Rinde 5/8 taza(s)

**nueces**

10 cucharada, sin cáscara (63g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo estilo buffalo

1265 kcal ● 160g protein ● 58g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 2/3 taza (80g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (605g)  
**yogur griego sin grasa**  
2/3 taza (187g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
8 cda (mL)  
**mayonesa**  
4 cda (mL)  
**apio crudo, picado**  
2 2/3 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(45g)  
**cebolla, picado**  
2/3 taza, picada (107g)

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada de atún con aguacate

1418 kcal ● 132g protein ● 78g fat ● 19g carbs ● 27g fiber



**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (327g)  
**jugo de lima**  
3 1/4 cdita (mL)  
**sal**  
3 1/4 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 1/4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 1/4 taza (98g)  
**atún enlatado**  
3 1/4 lata (559g)  
**tomates**  
13 cucharada, picada (146g)  
**cebolla, finamente picado**  
5/6 pequeña (57g)

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.

### Queso

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



Rinde 3 onza(s)

**queso**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

## Tacos de jamón

10 taco(s) de jamón - 1185 kcal ● 68g protein ● 82g fat ● 22g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

**fiambres de jamón**  
10 rebanada (230g)  
**Guacamole, comercial**  
20 cda (309g)  
**salsa**  
10 cda (180g)  
**queso**  
10 cucharada, rallada (70g)

Para las 2 comidas:

**fiambres de jamón**  
20 rebanada (460g)  
**Guacamole, comercial**  
40 cda (618g)  
**salsa**  
20 cda (360g)  
**queso**  
1 1/4 taza, rallada (140g)

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 4 ↗

Comer los día 5

---

### Pechuga de pollo básica

32 onza(s) - 1270 kcal ● 202g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 onza(s)

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

**2 lbs (896g)**

**aceite**

**2 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.

## Brócoli con mantequilla

3 1/4 taza(s) - 434 kcal ● 9g protein ● 37g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/4 taza(s)

**sal**

**1 1/2 pizca (1g)**

**brócoli congelado**

**3 1/4 taza (296g)**

**pimienta negra**

**1 1/2 pizca (0g)**

**mantequilla**

**3 1/4 cda (46g)**

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1 taza, entera (143g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado

6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una) - 1316 kcal ● 121g protein ● 85g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**paleta de cerdo**  
1 1/2 lbs (680g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 cdita, molido (3g)  
**sal**  
1 1/3 cdita (7g)  
**cebolla en polvo**  
1 1/3 cdita (3g)  
**ajo en polvo**  
1 1/3 cdita (4g)  
**pimentón**  
1 1/3 cdita (3g)  
**comino molido**  
1 1/3 cdita (3g)  
**caldo de verduras**  
1/3 taza(s) (mL)  
**lechuga iceberg**  
6 hoja, mediana (48g)  
**salsa barbacoa sin azúcar**  
6 cda (90g)

Para las 2 comidas:

**paleta de cerdo**  
3 lbs (1361g)  
**pimienta negra**  
2 1/2 cdita, molido (6g)  
**sal**  
2 1/2 cdita (14g)  
**cebolla en polvo**  
2 1/2 cdita (6g)  
**ajo en polvo**  
2 1/2 cdita (7g)  
**pimentón**  
2 1/2 cdita (6g)  
**comino molido**  
2 1/2 cdita (5g)  
**caldo de verduras**  
5/8 taza(s) (mL)  
**lechuga iceberg**  
12 hoja, mediana (96g)  
**salsa barbacoa sin azúcar**  
12 cda (180g)

1. Frota los condimentos por todos los lados de la carne.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta y vierte el caldo a su alrededor.
3. Cocina en la olla de cocción lenta durante 4 horas en alta o 8 horas en baja. Cuando esté listo, el cerdo debería desmenuzarse con relativa facilidad con dos tenedores. Si no, necesita más tiempo.
4. Cuando el cerdo esté listo, pásalo a un bol y desmenúzalo con dos tenedores. Añade el caldo y mezcla bien.
5. Sirve el cerdo dentro de hojas de lechuga y cúbrelo con salsa barbacoa (1 cucharada por wrap).