

Meal Plan - Menú semanal ayuno intermitente de 1100 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

1057 kcal ● 128g protein (48%) ● 28g fat (24%) ● 61g carbs (23%) ● 12g fiber (5%)

Almuerzo

480 kcal, 68g proteína, 8g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal



Guisantes sugar snap
82 kcal

Cena

580 kcal, 60g proteína, 54g carbohidratos netos, 11g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal

Day 2

1101 kcal ● 97g protein (35%) ● 46g fat (37%) ● 64g carbs (23%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

595 kcal, 40g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



Filete con champiñones en sartén
6 onza de filete (oz)- 422 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Cena

505 kcal, 58g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



Tilapia al horno al estilo italiano
9 oz- 367 kcal



Maíz
139 kcal

Day 3

1162 kcal ● 105g protein (36%) ● 55g fat (43%) ● 45g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo

595 kcal, 40g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



Filete con champiñones en sartén
6 onza de filete (oz)- 422 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Cena

565 kcal, 66g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
117 kcal

Day 4

1147 kcal 99g protein (35%) 63g fat (49%) 30g carbs (10%) 16g fiber (6%)

Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 11g carbohidratos netos, 42g grasa

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal

Salmón con ajo y queso

367 kcal

Cena

565 kcal, 66g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

Day 5

1101 kcal 88g protein (32%) 48g fat (39%) 66g carbs (24%) 13g fiber (5%)

Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 11g carbohidratos netos, 42g grasa

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal

Salmón con ajo y queso

367 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Day 6

1105 kcal 94g protein (34%) 47g fat (38%) 64g carbs (23%) 13g fiber (5%)

Almuerzo

585 kcal, 40g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa

Bocados de bistec

6 onza(s)- 422 kcal

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Day 7

1103 kcal 114g protein (41%) 53g fat (43%) 26g carbs (9%) 18g fiber (7%)

Almuerzo

585 kcal, 40g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa

Bocados de bistec

6 onza(s)- 422 kcal

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal

Cena

515 kcal, 74g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal

Guisantes sugar snap

164 kcal

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- ☐ aceitunas verdes
18 grande (79g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
7 cdita (mL)
- ☐ salsa para marinar
5 cucharada (mL)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
11 1/2 g (11g)
- ☐ romero, seco
3/8 cdita (0g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
10 1/4 g (10g)
- ☐ albahaca fresca
20 hojas (10g)
- ☐ polvo de chile
3 cdita (8g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
- ☐ condimento italiano
3/8 cda (4g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (426g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1745g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (57g)
- ☐ queso parmesano
1/3 taza (33g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1 1/2 lbs (680g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
- ☐ salsa barbacoa
1/3 taza (95g)

☐ guisantes de vaina dulce congelados
9 1/3 taza (1344g)

☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (59g)

☐ tomates triturados enlatados
3/8 lata (152g)

☐ granos de maíz congelados
1 taza (136g)

☐ champiñones
6 oz (170g)

☐ batatas
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)

☐ perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)

☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal ● 63g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

aceite

5/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

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.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Filete con champiñones en sartén

6 onza de filete (oz) - 422 kcal ● 37g protein ● 29g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco

1/6 cdita (0g)

mostaza Dijon

3/8 cdita (2g)

champiñones, cortado en rodajas

3 oz (85g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

aceite

1/6 cda (mL)

filete de sirloin (sirloin), crudo

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

romero, seco

3/8 cdita (0g)

mostaza Dijon

3/4 cdita (4g)

champiñones, cortado en rodajas

6 oz (170g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

aceite

3/8 cda (mL)

filete de sirloin (sirloin), crudo

3/4 lbs (340g)

1. Sazona el filete con un poco de sal/pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Una vez que el aceite esté caliente, añade el filete y cocina 5-7 minutos por cada lado o hasta que esté en el punto que prefieras.
4. Retira el filete de la sartén y deja reposar.
5. Añade la mantequilla, los champiñones, la mostaza Dijon, el romero y un poco de sal/pimienta a la sartén y remueve. Cocina los champiñones hasta que estén tiernos, unos 5 minutos.
6. Sirve el filete con la mezcla de champiñones.

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
mantequilla
4 cdita (18g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
mantequilla
8 cdita (36g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Salmón con ajo y queso

367 kcal ● 28g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
aceite
1/2 cda (mL)
albahaca fresca, picado
1 hojas (1g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
salmón
4 oz (113g)
queso parmesano
2 1/2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
1 diente(s) (3g)
aceite
1 cda (mL)
albahaca fresca, picado
2 hojas (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)
salmón
1/2 lbs (227g)
queso parmesano
1/3 taza (33g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bocados de bistec

6 onza(s) - 422 kcal ● 35g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/8 cda (mL)
mantequilla, a temperatura ambiente
3/8 cda (5g)
ajo, cortado en cubos
3/4 diente(s) (2g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
mantequilla, a temperatura ambiente
3/4 cda (11g)
ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (340g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

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

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite

1/2 cdita (mL)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tilapia al horno al estilo italiano

9 oz - 367 kcal ● 54g protein ● 10g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 9 oz

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

aceite

3/8 cda (mL)

tomates triturados enlatados

3/8 lata (152g)

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

condimento italiano

3/8 cda (4g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina unos 8 minutos, hasta que esté blanda y dorada.
2. Incorpora la mitad de los tomates y la mitad del sazónador italiano. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Coloca la tilapia encima de la mezcla y luego coloca el resto de los tomates y sazónador sobre el pescado. Añade otra pizca de sal y pimienta.
3. Traslada la sartén al horno y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigílalo para evitar que se pase.

Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



granos de maíz congelados
1 taza (136g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
9 hojas (5g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
aceitunas verdes
9 grande (40g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
tomates
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
18 hojas (9g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (510g)
polvo de chile
3 cdita (8g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
aceitunas verdes
18 grande (79g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
tomates
18 tomates cherry (306g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1/4 lata (112g)
perejil fresco, picado
3/4 ramitas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry
(37g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1/2 lata (224g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1/2 lbs (224g)
salsa barbacoa
2 2/3 cucharada (48g)
batatas, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1 lbs (448g)
salsa barbacoa
1/3 taza (95g)
batatas, cortado por la mitad
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbre las con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

salsa para marinar

5 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

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

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

