

Meal Plan - Menú semanal keto y 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

1120 kcal ● 122g protein (44%) ● 64g fat (51%) ● 10g carbs (4%) ● 4g fiber (1%)

Almuerzo

610 kcal, 80g proteína, 7g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada básica de pollo y espinacas](#)
609 kcal

Cena

510 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 36g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Muslos de pollo rellenos de queso azul](#)
1 muslo- 452 kcal

Day 2

1037 kcal ● 65g protein (25%) ● 79g fat (69%) ● 9g carbs (3%) ● 7g fiber (3%)

Almuerzo

525 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



[Tacos de queso y guacamole](#)
3 taco(s)- 525 kcal

Cena

510 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 36g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Muslos de pollo rellenos de queso azul](#)
1 muslo- 452 kcal

Day 3

1079 kcal ● 90g protein (33%) ● 71g fat (59%) ● 11g carbs (4%) ● 10g fiber (4%)

Almuerzo

525 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



[Tacos de queso y guacamole](#)
3 taco(s)- 525 kcal

Cena

555 kcal, 67g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
1 1/4 taza(s)- 167 kcal



[Pechuga de pollo picante con ajo y lima](#)
10 onza(s)- 387 kcal

Day 4

1055 kcal ● 126g protein (48%) ● 55g fat (47%) ● 13g carbs (5%) ● 2g fiber (1%)

Almuerzo

540 kcal, 49g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Alitas de pollo BBQ sin azúcar
13 1/3 onza(s)- 512 kcal

Cena

515 kcal, 77g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Pechuga de pollo marinada
12 onza(s)- 424 kcal

Day 5

1124 kcal ● 97g protein (34%) ● 74g fat (59%) ● 13g carbs (5%) ● 5g fiber (2%)

Almuerzo

550 kcal, 63g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



Albóndigas de pavo
12 albóndigas- 548 kcal

Cena

575 kcal, 34g proteína, 6g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada de pollo rostizado y tomate
257 kcal



Queso
1 1/3 onza(s)- 153 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Day 6

1050 kcal ● 128g protein (49%) ● 48g fat (41%) ● 12g carbs (5%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

500 kcal, 48g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 chuleta(s)- 428 kcal

Cena

550 kcal, 80g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
12 onza(s)- 444 kcal

Day 7

1050 kcal ● 128g protein (49%) ● 48g fat (41%) ● 12g carbs (5%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

500 kcal, 48g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 chuleta(s)- 428 kcal

Cena

550 kcal, 80g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
12 onza(s)- 444 kcal

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/2 lbs (1628g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 muslo (170 g c/u) (340g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
13 1/4 oz (378g)
- ☐ pavo molido, crudo
9 1/2 oz (272g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
6 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (364g)
- ☐ brócoli congelado
9 1/4 taza (842g)
- ☐ pepino
5/8 pepino (21 cm) (188g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)

Especias y hierbas

- ☐ pimentón (paprika)
1/3 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ ajo en polvo
5 1/2 g (5g)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)
- ☐ polvo de cebolla
1/3 cda (2g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso azul
1 oz (28g)
- ☐ queso cheddar
1 1/2 taza, rallada (170g)
- ☐ mantequilla
1 1/4 cda (18g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
5 cda (84g)
- ☐ queso
1 1/3 oz (38g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
12 cda (185g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
5 cucharadita (25g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
3 oz (85g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3 cucharada, entera (27g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 chuleta (370g)

- ☐ orégano seco
1/3 cda, hojas (1g)
 - ☐ coriandro molido
1 cda (5g)
 - ☐ comino molido
1 cda (6g)
 - ☐ limón y pimienta
1 1/2 cda (10g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada básica de pollo y espinacas

609 kcal ● 80g protein ● 28g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

3/4 lbs (340g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

aceite

2 cdita (mL)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

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 y día 3

Tacos de queso y guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protein ● 43g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso cheddar

3/4 taza, rallada (85g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

12 cda (185g)

queso cheddar

1 1/2 taza, rallada (170g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pepino

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Alitas de pollo BBQ sin azúcar

13 1/3 onza(s) - 512 kcal ● 48g protein ● 35g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

alitas de pollo, con piel, crudas

13 1/3 oz (378g)

salsa barbacoa sin azúcar

5 cucharadita (25g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Albóndigas de pavo

12 albóndigas - 548 kcal ● 63g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 albóndigas

yogur griego desnatado, natural

5 cda (84g)

polvo de cebolla

1/3 cda (2g)

ajo en polvo

1/3 cda (3g)

orégano seco

1/3 cda, hojas (1g)

sal

1/3 cda (5g)

aceite

5/8 cda (mL)

pavo molido, crudo

9 1/2 oz (272g)

1. En un bol grande, mezcla el pavo picado, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el orégano y la sal con las manos hasta que quede bien integrado. Forma pequeñas albóndigas (usa el número de albóndigas indicado en los detalles de la receta).
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las albóndigas y cocina, girándolas con cuidado, hasta que todos los lados estén dorados y las albóndigas estén cocidas.
3. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

5 taza (455g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal ● 41g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva, dividido
1 cda (mL)
pimienta negra
1 pizca (0g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 chuleta (185g)
coriandro molido
1/2 cda (3g)
comino molido
1/2 cda (3g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
aceite
2 cdita (mL)

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.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

queso azul

1/2 oz (14g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, molido (1g)

queso azul

1 oz (28g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s) - 167 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

mantequilla

1 1/4 cda (18g)

pimienta negra

5/8 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/4 taza (114g)

sal

5/8 pizca (0g)

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 picante con ajo y lima

10 onza(s) - 387 kcal ● 64g protein ● 13g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

ajo en polvo

5/6 cdita (3g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

ají cayena

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/3 cdita (2g)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

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.

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s) - 424 kcal ● 76g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

salsa para marinar

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de pollo rostizado y tomate

257 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



tomates, cortado en gajos

1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (46g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pepino, en rodajas

1/8 pepino (21 cm) (38g)

pollo rostizado, cocido

3 oz (85g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenuzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Queso

1 1/3 onza(s) - 153 kcal ● 9g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/3 onza(s)

queso
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras
3 cucharada, entera (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

12 onza(s) - 444 kcal ● 76g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

3/4 cda (5g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 1/2 cda (10g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

1 1/2 lbs (672g)

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.
-