

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1300 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

1250 kcal ● 86g protein (27%) ● 89g fat (64%) ● 15g carbs (5%) ● 10g fiber (3%)

Almuerzo

640 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 54g grasa



[Filete con pimienta](#)
4 1/2 onza(s)- 396 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
245 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteína, 8g carbohidratos netos, 35g grasa



[Chicharos sugar snap con mantequilla](#)
214 kcal



[Bacalao asado sencillo](#)
10 2/3 oz- 396 kcal

Day 2

1292 kcal ● 108g protein (34%) ● 87g fat (61%) ● 11g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Almuerzo

680 kcal, 49g proteína, 3g carbohidratos netos, 52g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



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

Cena

610 kcal, 59g proteína, 8g carbohidratos netos, 35g grasa



[Chicharos sugar snap con mantequilla](#)
214 kcal



[Bacalao asado sencillo](#)
10 2/3 oz- 396 kcal

Day 3

1298 kcal ● 91g protein (28%) ● 95g fat (66%) ● 15g carbs (5%) ● 4g fiber (1%)

Almuerzo

680 kcal, 49g proteína, 3g carbohidratos netos, 52g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



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

Cena

615 kcal, 42g proteína, 12g carbohidratos netos, 43g grasa



[Arroz de coliflor con tocino](#)
1 1/2 taza(s)- 245 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
102 kcal



[Salmón al pesto al horno](#)
4 oz- 269 kcal

Day 4

1253 kcal103g protein (33%)82g fat (59%)16g carbs (5%)9g fiber (3%)

Almuerzo

620 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 36g grasa



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal



Fideos de calabacín al ajo

272 kcal

Cena

630 kcal, 40g proteína, 9g carbohidratos netos, 47g grasa



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal



Bistec con salsa de chalota

6 oz bistec- 454 kcal

Day 5

1253 kcal130g protein (42%)73g fat (52%)14g carbs (4%)6g fiber (2%)

Almuerzo

620 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 36g grasa



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal



Fideos de calabacín al ajo

272 kcal

Cena

630 kcal, 67g proteína, 6g carbohidratos netos, 37g grasa



Arroz de coliflor

2 taza(s)- 121 kcal



Muslos de pollo básicos

12 onza- 510 kcal

Day 6

1254 kcal155g protein (50%)60g fat (43%)14g carbs (5%)8g fiber (3%)

Almuerzo

640 kcal, 80g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



Calabacín asado en sartén

166 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal

Cena

615 kcal, 76g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal



Bacalao estilo cajún

14 onza(s)- 436 kcal

Day 7

1254 kcal155g protein (50%)60g fat (43%)14g carbs (5%)8g fiber (3%)

Almuerzo

640 kcal, 80g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



Calabacín asado en sartén

166 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal

Cena

615 kcal, 76g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal



Bacalao estilo cajún

14 onza(s)- 436 kcal

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
11 g (11g)
- ☐ romero, seco
2/3 cdita (1g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ salvia
1/8 cdita (0g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ sal condimentada
1/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- ☐ condimento cajún
9 1/3 cdita (21g)

Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo
1/4 lbs (128g)
- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
6 oz (170g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 barra (106g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
7 mediana (1339g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente (7g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- ☐ tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)
- ☐ chalotas
3/8 chalota (43g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
3 lbs (1398g)
- ☐ salmón
2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)

Otro

- ☐ muslos de pollo con piel
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ coliflor congelada
3 1/2 taza (397g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/4 taza (mL)
- ☐ salsa pesto
2/3 cda (11g)
- ☐ caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
- ☐ chuleta de cerdo con hueso
3 chuleta (534g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1/2 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ **aceite**
2 3/4 oz (mL)
 - ☐ **aderezo para ensaladas**
2 1/4 cda (mL)
 - ☐ **vinagreta balsámica**
6 cucharada (mL)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Filete con pimienta

4 1/2 onza(s) - 396 kcal ● 23g protein ● 33g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 onza(s)

pimienta negra
3/8 cda, molido (3g)
romero, seco
1/6 cdita (0g)
entrecot (ribeye), crudo
1/4 lbs (128g)
sal
1/6 cdita (1g)
mantequilla
1/2 cda (8g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

Fideos de calabacín al ajo

245 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



calabacín
1 1/2 mediana (294g)
ajo, finamente picado
3/4 diente (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

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 2 y día 3

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

2/3 lbs (302g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1 3/4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

1 1/3 lbs (605g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

2/3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/4 taza (mL)

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.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s) - 350 kcal ● 59g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

salvia

1/8 cdita (0g)

chuleta de cerdo con hueso

1 1/2 chuleta (267g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal condimentada

1/8 cdita (1g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

tomillo, seco

1/8 cdita, hojas (0g)

salsa de soja

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

salvia

1/8 cdita (0g)

chuleta de cerdo con hueso

3 chuleta (534g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal condimentada

1/4 cdita (2g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

tomillo, seco

1/8 cdita, hojas (0g)

salsa de soja

1/2 cda (mL)

1. Combina todos los ingredientes excepto las chuletas y mezcla bien con un pequeño batidor.
2. Unta la mezcla sobre las chuletas y elige una de las opciones:
3. PARA LA PARRILLA: séllalas por ambos lados y luego cocina más despacio durante 30 minutos o hasta que estén hechas, pincelando las chuletas ocasionalmente con la salsa.
4. O BIEN GRATINADAS: coloca las chuletas en una rejilla para gratinar a 5" (unos 12 cm) del calor y gratina aproximadamente 12 minutos por lado o hasta que estén hechas.

Fideos de calabacín al ajo

272 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

1 2/3 mediana (327g)

ajo, finamente picado

5/6 diente (3g)

aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín

3 1/3 mediana (653g)

ajo, finamente picado

1 2/3 diente (5g)

aceite de oliva

3 1/3 cda (mL)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

pimienta negra

1/2 cda, molido (3g)

calabacín

1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cda (mL)

sal

1 cdita (6g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

pimienta negra

1 cda, molido (7g)

calabacín

2 mediana (392g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo

2/3 lbs (302g)

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

1 1/3 lbs (604g)

aceite de oliva

2 2/3 cucharada (mL)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s) - 245 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

tocino crudo

1 1/2 rebanada(s) (43g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Salmón al pesto al horno

4 oz - 269 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 oz

salsa pesto

2/3 cda (11g)

salmón

2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino. Unta pesto sobre el salmón. Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

mantequilla

1 1/3 cda (19g)

pimienta negra

2/3 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/3 taza (121g)

sal

2/3 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.

Bistec con salsa de chalota

6 oz bistec - 454 kcal ● 36g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz bistec

aceite

3/8 cda (mL)

mantequilla

3/8 cda (5g)

caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

chalotas, picado

3/8 chalota (43g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

6 oz (170g)

1. Sazona el bistec por todos sus lados con sal y pimienta.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el bistec y cocina al punto deseado, 4-8 minutos por cada lado. Retira el bistec y deja reposar.
3. Baja el fuego a medio y añade el resto del aceite y las chalotas a la sartén. Remueve y cocina unos 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpora el caldo de verduras y cocina unos 2-4 minutos hasta que el caldo se reduzca aproximadamente a la mitad. Apaga el fuego y añade la mantequilla con una pizca de sal/pimienta. Remueve hasta que la mantequilla se derrita por completo.
4. Vierte la salsa de chalota sobre el bistec y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz de coliflor

2 taza(s) - 121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 taza(s)

aceite

2 cdita (mL)

coliflor congelada

2 taza (227g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza

aceite

1/2 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 1/3 cda (19g)

pimienta negra

2/3 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/3 taza (121g)

sal

2/3 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 2/3 cda (38g)

pimienta negra

1 1/3 pizca (0g)

brócoli congelado

2 2/3 taza (243g)

sal

1 1/3 pizca (1g)

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.

Bacalao estilo cajún

14 onza(s) - 436 kcal ● 72g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2 1/3 cdita (mL)

condimento cajún

4 2/3 cdita (10g)

bacalao, crudo

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 2/3 cdita (mL)

condimento cajún

9 1/3 cdita (21g)

bacalao, crudo

1 3/4 lbs (793g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.