

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1400 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

1325 kcal ● 89g protein (27%) ● 94g fat (64%) ● 17g carbs (5%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

650 kcal, 53g proteína, 8g carbohidratos netos, 42g grasa



Fideos de calabacín al ajo
122 kcal



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Rosbif
330 kcal

Cena

675 kcal, 36g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla
2 1/2 taza(s)- 160 kcal



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal

Day 2

1376 kcal ● 98g protein (29%) ● 98g fat (64%) ● 15g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

Almuerzo

700 kcal, 62g proteína, 7g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal

Cena

675 kcal, 36g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla
2 1/2 taza(s)- 160 kcal



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal

Day 3

1372 kcal ● 170g protein (49%) ● 67g fat (44%) ● 16g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

Almuerzo

660 kcal, 91g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal



Pechuga de pollo marinada
14 onza(s)- 495 kcal

Cena

715 kcal, 79g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Tomates asados
4 tomate(s)- 238 kcal



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal

Day 4

1372 kcal 170g protein (49%) 67g fat (44%) 16g carbs (5%) 7g fiber (2%)

Almuerzo

660 kcal, 91g proteína, 7g carbohidratos netos, 29g grasa

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal

Pechuga de pollo marinada

14 onza(s)- 495 kcal

Cena

715 kcal, 79g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa

Tomates asados

4 tomate(s)- 238 kcal

Pechuga de pollo básica

12 onza(s)- 476 kcal

Day 5

1392 kcal 143g protein (41%) 86g fat (56%) 8g carbs (2%) 3g fiber (1%)

Almuerzo

655 kcal, 80g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa

Fideos de calabacín con queso

262 kcal

Pollo con hierbas en olla de cocción lenta

10 2/3 onza(s)- 393 kcal

Cena

740 kcal, 63g proteína, 3g carbohidratos netos, 52g grasa

Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo- 678 kcal

Day 6

1355 kcal 157g protein (46%) 76g fat (50%) 8g carbs (2%) 4g fiber (1%)

Almuerzo

700 kcal, 54g proteína, 1g carbohidratos netos, 53g grasa

Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal

Cena

655 kcal, 103g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal

Day 7

1355 kcal 157g protein (46%) 76g fat (50%) 8g carbs (2%) 4g fiber (1%)

Almuerzo

700 kcal, 54g proteína, 1g carbohidratos netos, 53g grasa

Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal

Cena

655 kcal, 103g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
3 1/4 mediana (637g)
- ☐ ajo
9 1/2 diente(s) (29g)
- ☐ espinaca fresca
10 1/2 taza(s) (315g)
- ☐ pimiento
1 1/2 grande (246g)
- ☐ tomates
9 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (819g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
7 cda (mL)
- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
14 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 cdita (6g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ coriandro molido
3/4 cda (4g)
- ☐ comino molido
3/4 cda (5g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 g (1g)
- ☐ albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)

Productos de res

- ☐ asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)

Otro

- ☐ coliflor triturada congelada
5 taza, congelada (530g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 1/2 lbs (680g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 2/3 cda (24g)
- ☐ queso
6 cucharada, rallada (42g)
- ☐ queso parmesano
1/2 cda (3g)
- ☐ queso azul
3/4 oz (21g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 chuleta (278g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 lbs (2654g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín al ajo

122 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



calabacín
3/4 mediana (147g)
ajo, finamente picado
3/8 diente (1g)
aceite de oliva
3/4 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.

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

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.

Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nUnta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).\r\nCorta en lonchas y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

aceite
1 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal ● 62g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

aceite de oliva, dividido

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 1/2 chuleta (278g)

coriandro molido

3/4 cda (4g)

comino molido

3/4 cda (5g)

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

3/8 cdita (2g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

1 mediana (196g)

ajo, finamente picado

1/2 diente (2g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín

2 mediana (392g)

ajo, finamente picado

1 diente (3g)

aceite de oliva

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.

Pechuga de pollo marinada

14 onza(s) - 495 kcal ● 88g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

14 oz (392g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

14 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 3/4 lbs (784g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Fideos de calabacín con queso

262 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



queso

6 cucharada, rallada (42g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

calabacín

1/2 mediana (98g)

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.

Pollo con hierbas en olla de cocción lenta

10 2/3 onza(s) - 393 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2/3 lbs (302g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/3 cdita (1g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

tomillo, seco

1/6 cdita, hojas (0g)

albahaca, seca

1/6 cdita, hojas (0g)

1. Nota: Esta receta también puede adaptarse a sartén u horno, aunque el pollo puede quedar menos tierno. Para usar la sartén, cocina el pollo sazonado a fuego medio hasta que esté totalmente hecho, unos 6-8 minutos por lado. Para el horno, hornea a 375°F (190°C) durante 25-30 minutos, o hasta que el interior del pollo ya no esté rosado.
 2. Coloca todos los ingredientes, junto con algo de sal y pimienta, en la olla de cocción lenta.
 3. Unta el aceite y las especias de manera uniforme sobre el pollo.
 4. Cubre y cocina en alta por 3-4 horas o en baja por 6-8 horas, hasta que el pollo esté completamente cocido.
 5. Una vez listo, deja reposar el pollo 10 minutos. Corta en rodajas o desmenúzalo con dos tenedores y sirve.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

3/4 lbs (340g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

1 1/2 lbs (680g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

3/4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharada (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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

2 1/2 taza(s) - 160 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

2 1/2 diente (7g)

espinaca fresca, picado

1 1/4 taza(s) (37g)

coliflor triturada congelada

2 1/2 taza, congelada (265g)

mantequilla

5/6 cda (12g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

5 diente (15g)

espinaca fresca, picado

2 1/2 taza(s) (75g)

coliflor triturada congelada

5 taza, congelada (530g)

mantequilla

1 2/3 cda (24g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
8 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(728g)
aceite
8 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 básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

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

3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 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 1/2 muslo - 678 kcal ● 62g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 muslo

pimentón (paprika)

1/6 cdita (0g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

queso azul

3/4 oz (21g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

2 cda (14g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

2 lbs (896g)

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.

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.