

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1500 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

1515 kcal ● 166g protein (44%) ● 82g fat (48%) ● 15g carbs (4%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

790 kcal, 61g proteína, 7g carbohidratos netos, 53g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
2 wrap(s)- 439 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal

Cena

725 kcal, 105g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Pechuga de pollo marinada
16 onza(s)- 565 kcal

Day 2

1515 kcal ● 166g protein (44%) ● 82g fat (48%) ● 15g carbs (4%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

790 kcal, 61g proteína, 7g carbohidratos netos, 53g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
2 wrap(s)- 439 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal

Cena

725 kcal, 105g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Pechuga de pollo marinada
16 onza(s)- 565 kcal

Day 3

1473 kcal ● 155g protein (42%) ● 89g fat (55%) ● 7g carbs (2%) ● 6g fiber (2%)

Almuerzo

745 kcal, 102g proteína, 3g carbohidratos netos, 35g grasa



Fideos de calabacín al ajo
82 kcal



Pechuga de pollo básica
16 onza(s)- 635 kcal



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Cena

725 kcal, 52g proteína, 3g carbohidratos netos, 54g grasa



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



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

Day 4

1435 kcal 81g protein (23%) 112g fat (70%) 18g carbs (5%) 7g fiber (2%)

Almuerzo

735 kcal, 55g proteína, 10g carbohidratos netos, 50g grasa



Pollo relleno de pimiento asado
8 oz- 572 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal

Cena

700 kcal, 26g proteína, 9g carbohidratos netos, 62g grasa



Salchichas y puré de coliflor
1 1/2 salchicha(s)- 702 kcal

Day 5

1527 kcal 96g protein (25%) 117g fat (69%) 15g carbs (4%) 8g fiber (2%)

Almuerzo

735 kcal, 55g proteína, 10g carbohidratos netos, 50g grasa



Pollo relleno de pimiento asado
8 oz- 572 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal

Cena

795 kcal, 41g proteína, 5g carbohidratos netos, 67g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra
795 kcal

Day 6

1494 kcal 147g protein (39%) 89g fat (53%) 19g carbs (5%) 8g fiber (2%)

Almuerzo

700 kcal, 104g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
108 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Cena

795 kcal, 43g proteína, 10g carbohidratos netos, 63g grasa



Fresas con nata
203 kcal



Sartén de camarones y salchicha al estilo Cajún
590 kcal

Day 7

1494 kcal 147g protein (39%) 89g fat (53%) 19g carbs (5%) 8g fiber (2%)

Almuerzo

700 kcal, 104g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
108 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Cena

795 kcal, 43g proteína, 10g carbohidratos netos, 63g grasa



Fresas con nata
203 kcal



Sartén de camarones y salchicha al estilo Cajún
590 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (95g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)
- ☐ ajo
1/4 diente (1g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 lbs (2694g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1 lbs (454g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 taza (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimentón (paprika)
2/3 cdita (2g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cda (3g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
- ☐ fresas
2/3 taza, en rodajas (111g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 taza, sin cáscara (100g)
- ☐ nueces de girasol
3 1/2 cdita (14g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (65g)
- ☐ queso de cabra
1/4 lbs (99g)
- ☐ nata para montar
1/2 taza (mL)

Otro

- ☐ muslos de pollo con piel
2/3 lbs (302g)
- ☐ pimientos rojos asados
1 1/3 pepper(s) (93g)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (128g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de cerdo, cruda
3 1/2 salchicha (113 g c/u) (396g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
3 1/2 rebanada(s) (35g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
1/2 lbs (227g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

1/2 lbs (227g)

aceite

1/3 cda (mL)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharada (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

16 oz (454g)

aceite

2/3 cda (mL)

lechuga romana

4 hoja exterior (112g)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aguacates, picado

2/3 aguacate(s) (134g)

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.

Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

Para las 2 comidas:

nueces

1 taza, sin cáscara (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Fideos de calabacín al ajo

82 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



calabacín

1/2 mediana (98g)

ajo, finamente picado

1/4 diente (1g)

aceite de oliva

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.

Pechuga de pollo básica

16 onza(s) - 635 kcal ● 101g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

aceite

1 cda (mL)

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

1 lbs (448g)

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.

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

aceite

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pollo relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/3 cdita (1g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

1 1/3 pepper(s) (93g)

aceite

2/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

2/3 cdita (2g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

16 oz (454g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

mantequilla

3 cdita (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

mantequilla

6 cdita (27g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 taza (121g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce

congelados

1 taza (144g)

mantequilla

3 cdita (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce

congelados

2 taza (288g)

mantequilla

6 cdita (27g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

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

Pechuga de pollo marinada

16 onza(s) - 565 kcal ● 101g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

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

1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

1 taza (mL)

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

2 lbs (896g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

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)

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

Alitas estilo búfalo

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



Rinde 10 2/3 onza(s)

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)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salchichas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 702 kcal ● 26g protein ● 62g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

coliflor congelada

1 taza (128g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

salchicha de cerdo, cruda

1 1/2 salchicha (113 g c/u) (170g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad de la mantequilla. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade la mantequilla restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tocino y queso de cabra

795 kcal ● 41g protein ● 67g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



nueces de girasol

3 1/2 cdita (14g)

tocino

3 1/2 rebanada(s) (35g)

aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

queso de cabra

1/4 lbs (99g)

mezcla de hojas verdes

3 1/2 taza (105g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fresas con nata

203 kcal ● 2g protein ● 19g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nata para montar

1/4 taza (mL)

fresas

1/3 taza, en rodajas (55g)

Para las 2 comidas:

nata para montar

1/2 taza (mL)

fresas

2/3 taza, en rodajas (111g)

1. Coloca las fresas en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

Sartén de camarones y salchicha al estilo Cajún

590 kcal ● 42g protein ● 44g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento cajún

1/4 cda (2g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

4 oz (114g)

calabacín, en rodajas

1 mediana (196g)

aceite

1/2 cda (mL)

salchicha de cerdo, cruda, en rodajas

1 salchicha (113 g c/u) (113g)

Para las 2 comidas:

condimento cajún

1/2 cda (3g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

calabacín, en rodajas

2 mediana (392g)

aceite

1 cda (mL)

salchicha de cerdo, cruda, en rodajas

2 salchicha (113 g c/u) (226g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio y añade el aceite.
2. Agrega el calabacín en rodajas y el condimento cajún. Mezcla bien hasta que estén bien cubiertos y cocina hasta que el calabacín esté tierno, unos 5 minutos.
3. Añade la salchicha y cocina hasta que comience a dorarse, pero sin que esté totalmente hecha.
4. Incorpora los camarones y cocina unos 5 minutos más, hasta que estén completamente rosados y la salchicha esté cocida.
5. Añade más condimento cajún si lo deseas. Sirve.