# Meal Plan - Menú semanal paleo de ayuno intermitente de 1700 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

1670 kcal ● 131g protein (31%) ● 81g fat (44%) ● 85g carbs (20%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

825 kcal, 80g proteína, 45g carbohidratos netos, 32g grasa



Medallones de batata 1 batata- 309 kcal



Pimientos y cebollas salteados 94 kcal



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

840 kcal, 78g proteína, 11g carbohidratos netos, 50g grasa

Cena

845 kcal, 51g proteína, 40g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de bistec y remolacha 703 kcal



Kiwi

1692 kcal • 177g protein (42%) • 93g fat (50%) • 17g carbs (4%) • 18g fiber (4%)

3 kiwi- 140 kcal

Day 2



Almuerzo

Ensalada básica de pollo y espinacas 507 kcal



Almendras tostadas 3/8 taza(s)- 333 kcal Cena

850 kcal, 99g proteína, 7g carbohidratos netos, 44g grasa



Brócoli 3 1/2 taza(s)- 102 kcal



Pavo molido básico 16 onza- 750 kcal

Day 3

1663 kcal 132g protein (32%) 99g fat (54%) 40g carbs (10%) 21g fiber (5%)

Almuerzo

830 kcal, 65g proteína, 16g carbohidratos netos, 52g grasa



Judías verdes 126 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos 12 onza(s)- 702 kcal

Cena

835 kcal, 67g proteína, 24g carbohidratos netos, 47g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva 326 kcal



Salchicha de pollo 4 unidad- 508 kcal 1694 kcal 150g protein (35%) 81g fat (43%) 68g carbs (16%) 25g fiber (6%)

#### Almuerzo

860 kcal, 83g proteína, 44g carbohidratos netos, 33g grasa



Gajos de batata 261 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas 12 oz- 599 kcal

#### Cena

835 kcal, 67g proteína, 24g carbohidratos netos, 47g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva 326 kcal



Salchicha de pollo 4 unidad- 508 kcal

Day 5

1663 kcal ● 134g protein (32%) ● 79g fat (43%) ● 73g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

1713 kcal • 140g protein (33%) • 57g fat (30%) • 120g carbs (28%) • 41g fiber (10%)

### Almuerzo

860 kcal, 83g proteína, 44g carbohidratos netos, 33g grasa



Gajos de batata 261 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas 12 oz- 599 kcal

#### Cena

805 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa 526 kcal



Almendras tostadas 1/3 taza(s)- 277 kcal

# Day 6

Almuerzo



910 kcal, 31g proteína, 112g carbohidratos netos, 24g grasa



Almendras tostadas 1/4 taza(s)- 222 kcal



**Pasas** 1/2 taza- 275 kcal



Estofado de frijoles negros y batata 415 kcal

#### Cena

800 kcal, 110g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva 3 taza(s)- 209 kcal



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

Day 7

1713 kcal • 140g protein (33%) • 57g fat (30%) • 120g carbs (28%) • 41g fiber (10%)

#### Almuerzo

910 kcal, 31g proteína, 112g carbohidratos netos, 24g grasa



Almendras tostadas 1/4 taza(s)- 222 kcal



**Pasas** 1/2 taza- 275 kcal



Estofado de frijoles negros y batata 415 kcal

#### Cena

800 kcal, 110g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva 3 taza(s)- 209 kcal



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

# Lista de compras



Grasas y aceites	Productos de res
aceite 2 2/3 oz (mL)	filete de sirloin (sirloin), crudo 1/2 lbs (213g)
aderezo para ensaladas 5 1/2 cda (mL) salsa para marinar	Frutas y jugos
6 cucharada (mL)	kiwi 3 fruta (207g)
☐ 3 1/3 oz (mL) ☐ vinagreta balsámica	aceitunas verdes 24 grande (106g)
5 cda (mL)	pasas 1 taza, compacta (165g)
Verduras y productos vegetales	jugo de limón 2/3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas) 1 1/2 remolacha(s) (75g)	Productos avícolas
brócoli 3/4 taza, picado (68g)	pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 5 lbs (2196g)
batatas 3 2/3 batata, 12,5 cm de largo (770g)	pavo molido, crudo
cebolla 5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (88g)	1 lbs (454g)
pimiento 3/4 grande (123g)	Productos de frutos secos y semillas
brócoli congelado 9 1/2 taza (865g)	almendras 1 1/3 taza, entera (170g)
espinaca fresca 3 1/3 taza(s) (100g)	Especias y hierbas
guisantes de vaina dulce congelados 5 1/3 taza (768g)	sal 1/2 oz (15g)
judías verdes congeladas 2 2/3 taza (323g)	pimienta negra 2 1/2 g (3g)
tomates 4 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (532g)	condimento cajún 1/2 cdita (1g)
alcachofas, enlatadas  13 1/4 cucharada de corazones (140g)	albahaca fresca 24 hojas (12g)
ajo 1 1/3 diente(s) (4g)	polvo de chile 4 cdita (11g)
concentrado de tomate 1 1/3 cda (21g)	limón y pimienta 2 cda (14g)
kale (col rizada) 1 taza, picada (40g)	comino molido 1 cdita (2g)
Otro	Salchichas y fiambres
mezcla de hojas verdes 6 taza (180g)	Salchichas y fiambres  salchicha de pollo, cocida salchicha (672g)
mezcla de hojas verdes	salchicha de pollo, cocida 8 salchicha (672g)
mezcla de hojas verdes 6 taza (180g) chicharrones	salchicha de pollo, cocida

Productos de pescado y mariscos

salmón enlatado 1/2 lbs (213g)
Bebidas
agua 2 taza(s) (mL)
Legumbres y derivados
frijoles negros 1 1/3 lata(s) (585g)



## Almuerzo 1 🗹

Comer los día 1

#### Medallones de batata

1 batata - 309 kcal 

3g protein 

14g fat 

36g carbs 

6g fiber



batatas, cortado en rodajas 1 batata, 12,5 cm de largo (210g) aceite 1 cda (mL)

Rinde 1 batata

- Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
- Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
- 3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
- 4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
- 5. Retira del horno y sirve.

### Pimientos y cebollas salteados

94 kcal • 2g protein • 6g fat • 7g carbs • 3g fiber



aceite 3/8 cda (mL) cebolla, cortado en rodajas 3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g) pimiento, cortado en tiras 3/4 grande (123g)  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.

### Pechuga de pollo marinada

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



salsa para marinar 6 cucharada (mL) pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 3/4 lbs (336g)

Rinde 12 onza(s)

- Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
- 2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
- 3. HORNEADO
- 4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
- 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.
- 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 2 🗹

Comer los día 2

## Ensalada básica de pollo y espinacas

507 kcal 67g protein 23g fat 6g carbs 2g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido 10 oz (284g) aderezo para ensaladas 2 1/2 cda (mL) aceite 1 2/3 cdita (mL) espinaca fresca

- Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
- 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.

#### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal • 11g protein • 27g fat • 5g carbs • 7g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

3 1/3 taza(s) (100g)

#### almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

# Almuerzo 3 🗹

Comer los día 3

### Judías verdes

126 kcal 

6g protein 

1g fat 

16g carbs 

8g fiber



judías verdes congeladas 2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s) - 702 kcal 

60g protein 

51g fat 

0g carbs 

0g fiber



Rinde 12 onza(s)

chicharrones, machacado 10 3/4 g (11g) muslos de pollo con piel 3/4 lbs (340g) condimento cajún 1/2 cdita (1g) salsa picante 3/4 cda (mL)

- 1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
- 2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
- Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
- Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
- 5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
- Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

# Almuerzo 4 🗹 Comer los día 4 y día 5

### Gajos de batata

261 kcal 3g protein 9g fat 36g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos 1 batata, 12,5 cm de largo (210g) pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g) sal

1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1 cdita (6g)

- 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.

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal 
80g protein 
25g fat 
8g carbs 
6g fiber



Translation missing: es.for single meal

**albahaca fresca, desmenuzado** 12 hojas (6g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda 3/4 lbs (340g)

polvo de chile

2 cdita (5g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

24 hojas (12g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

1 1/2 105 (0009

polvo de chile

4 cdita (11g)

pimienta negra

1 cucharadita (1g)

aceitunas verdes

24 grande (106g)

sal

1 cdita (6g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

tomates

24 tomates cherry (408g)

- 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.

# Almuerzo 5 🗹

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal 

8g protein 

18g fat 

3g carbs 

5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

#### almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

#### **Pasas**

1/2 taza - 275 kcal 3g protein 0g fat 62g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### pasas

1/2 taza, compacta (83g)

Para las 2 comidas:

#### pasas

1 taza, compacta (165g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal • 20g protein • 6g fat • 46g carbs • 24g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

ajo, cortado en cubitos 2/3 diente(s) (2g) cebolla, picado 1/3 pequeña (23g) batatas, cortado en cubos 1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g) concentrado de tomate

2/3 cda (11g) aceite

1/3 cda (mL)

**kale (col rizada)** 1/2 taza, picada (20g)

jugo de limón 1/3 cda (mL) comino molido

1/2 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

2/3 lata(s) (293g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 1/3 diente(s) (4g)

cebolla, picado

2/3 pequeña (47g) batatas, cortado en cubos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

concentrado de tomate

1 1/3 cda (21g)

aceite

2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

16 cucharada, picada (40g)

jugo de limón 2/3 cda (mL)

comino molido 1 cdita (2g)

agua

2 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1 1/3 lata(s) (585g)

- 1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
- 2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
- 3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
- 4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
- 5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

# Cena 1 🗹

Comer los día 1

### Ensalada de bistec y remolacha

703 kcal 48g protein 47g fat 16g carbs 5g fiber



aceite 3/4 cda (mL) remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado 1 1/2 remolacha(s) (75g) aderezo para ensaladas 3 cda (mL) brócoli 3/4 taza, picado (68g) mezcla de hojas verdes 2 1/4 taza (68g) filete de sirloin (sirloin), crudo 1/2 lbs (213g)

- 1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
- 2. Mientras tanto, mezcla las hoias verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

#### Kiwi

3 kiwi - 140 kcal 

2g protein 

1g fat 

24g carbs 

6g fiber



kiwi 3 fruta (207g)

Rinde 3 kiwi

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

# Cena 2 C

Comer los día 2

#### Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal 

9g protein 

0g fat 

7g carbs 

9g fiber

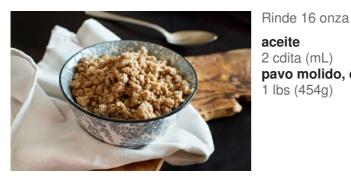


brócoli congelado 3 1/2 taza (319g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

#### Pavo molido básico

16 onza - 750 kcal 
89g protein 
44g fat 
0g carbs 
0g fiber



aceite 2 cdita (mL) pavo molido, crudo 1 lbs (454g)

- 1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
- 2. Sirve.

## Cena 3 🗹

Comer los día 3 y día 4

# Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal 11g protein 19g fat 16g carbs 12g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva 8 cdita (mL) quisantes de vaina dulce congelados 5 1/3 taza (768g) sal 4 pizca (2g) pimienta negra 4 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.

#### Salchicha de pollo

4 unidad - 508 kcal 

56g protein 

28g fat 

8g carbs 

0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal salchicha de pollo, cocida 4 salchicha (336g)

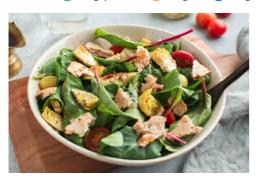
Para las 2 comidas:

salchicha de pollo, cocida 8 salchicha (672g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

### Ensalada de salmón y alcachofa

526 kcal 41g protein 24g fat 25g carbs 12g fiber



tomates, cortado por la mitad 13 1/3 cucharada de tomates cherry

vinagreta balsámica 5 cda (mL)

mezcla de hojas verdes 3 3/4 taza (113g)

alcachofas, enlatadas

13 1/3 cucharada de corazones (140g) salmón enlatado

1/2 lbs (213g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

#### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal • 10g protein • 22g fat • 4g carbs • 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

### almendras

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cena 5 🗹

Comer los día 6 y día 7

#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal 

8g protein 

14g fat 

6g carbs 

8g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

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

1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva 6 cdita (mL) brócoli congelado 6 taza (546g) sal 3 pizca (1g) pimienta negra

3 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

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.