

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

Cena

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



Ensalada de bistec y remolacha
703 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal

Day 2

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

Almuerzo

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



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

Day 4

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%)

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

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

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



Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
6 cucharada (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 1/2 remolacha(s) (75g)
- ☐ brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- ☐ batatas
3 2/3 batata, 12,5 cm de largo (770g)
- ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (88g)
- ☐ pimiento
3/4 grande (123g)
- ☐ brócoli congelado
9 1/2 taza (865g)
- ☐ espinaca fresca
3 1/3 taza(s) (100g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- ☐ tomates
4 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (532g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
13 1/4 cucharada de corazones (140g)
- ☐ ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/3 cda (21g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- ☐ chicharrones
11 g (11g)
- ☐ muslos de pollo con piel
3/4 lbs (340g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1/2 lbs (213g)

Frutas y jugos

- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)
- ☐ pasas
1 taza, compacta (165g)
- ☐ jugo de limón
2/3 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 lbs (2196g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 1/3 taza, entera (170g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (3g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
24 hojas (12g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de pollo, cocida
8 salchicha (672g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3/4 cda (mL)

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



Rinde 1 batata

batatas, cortado en rodajas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

aceite

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. 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)

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.
Sazona 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



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.
-

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

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

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.

Almendras tostadas

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



Rinde 3/8 taza(s)

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.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. 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.
6. 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)
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 hojas 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



Rinde 3 kiwi

kiwi

3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

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



Rinde 16 onza

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)
guisantes 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 yazona 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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 (124g)

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.
-