# Meal Plan - Menú semanal paleo para ayuno intermitente de 1800 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

1760 kcal • 172g protein (39%) • 86g fat (44%) • 58g carbs (13%) • 18g fiber (4%)

#### Almuerzo

850 kcal, 62g proteína, 18g carbohidratos netos, 56g grasa



Arroz de coliflor 2 1/2 taza(s)- 151 kcal



Salteado de ternera con pimientos 701 kcal

#### Cena

910 kcal, 110g proteína, 40g carbohidratos netos, 29g grasa



Batatas al horno 1 batata(s)- 216 kcal



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



Brócoli 2 taza(s)- 58 kcal

Day 2

1760 kcal • 172g protein (39%) • 86g fat (44%) • 58g carbs (13%) • 18g fiber (4%)

#### Almuerzo

850 kcal, 62g proteína, 18g carbohidratos netos, 56g grasa



Arroz de coliflor 2 1/2 taza(s)- 151 kcal



Salteado de ternera con pimientos 701 kcal

#### Cena

910 kcal, 110g proteína, 40g carbohidratos netos, 29g grasa



Batatas al horno 1 batata(s)- 216 kcal



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



Brócoli 2 taza(s)- 58 kcal

Day 3

1759 kcal • 115g protein (26%) • 97g fat (50%) • 73g carbs (17%) • 34g fiber (8%)

#### Almuerzo

875 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 55g grasa



Pistachos 188 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate 1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Arándanos 1 taza(s)- 95 kcal

#### Cena

885 kcal, 65g proteína, 45g carbohidratos netos, 42g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo 9 onza(s)- 603 kcal



Puré de batata 183 kcal



Brócoli asado 98 kcal Day 4

1759 kcal 115g protein (26%) 97g fat (50%) 73g carbs (17%) 34g fiber (8%)

#### Almuerzo

875 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 55g grasa



**Pistachos** 188 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate 1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Arándanos 1 taza(s)- 95 kcal

#### Cena

885 kcal, 65g proteína, 45g carbohidratos netos, 42g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo 9 onza(s)- 603 kcal



Puré de batata 183 kcal



Brócoli asado 98 kcal

Day 5

1845 kcal ● 148g protein (32%) ● 118g fat (58%) ● 21g carbs (5%) ● 26g fiber (6%)

#### Almuerzo

925 kcal, 84g proteína, 2g carbohidratos netos, 64g grasa



Salmón sencillo 14 onza(s)- 898 kcal



Brócoli 1 taza(s)- 29 kcal

#### Cena

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de tomate y aguacate 235 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate 3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

#### Day 6

Almuerzo Cena



Ensalada de atún con aguacate 545 kcal

910 kcal, 62g proteína, 15g carbohidratos netos, 60g grasa



Mezcla de frutos secos 3/8 taza(s)- 363 kcal

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa

1826 kcal ● 126g protein (28%) ● 115g fat (57%) ● 34g carbs (8%) ● 37g fiber (8%)



Ensalada de tomate y aguacate 235 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate 3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 7

1767 kcal • 193g protein (44%) • 91g fat (46%) • 26g carbs (6%) • 18g fiber (4%)

#### Almuerzo

910 kcal, 62g proteína, 15g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada de atún con aguacate 545 kcal



Mezcla de frutos secos 3/8 taza(s)- 363 kcal

#### Cena

860 kcal, 131g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Okra 1 3/4 taza- 70 kcal



Pechuga de pollo con balsámico 20 oz- 789 kcal

# Lista de compras



Especias y hierbas	Productos avícolas	
orégano seco 1/8 cdita, molido (0g)	pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 3 1/4 lbs (1463g)	
pimienta negra 4 1/2 g (5g)	Otro	
sal 1/3 oz (9g)	coliflor congelada	
tomillo, seco 3/4 cdita, hojas (1g)	☐ 5 taza (567g) ☐ mezcla de hojas verdes	
polvo de cebolla 1/2 cdita (1g)	☐ 2 1/2 taza (75g) ☐ condimento italiano	
ajo en polvo 1 cdita (3g)	5/8 cdita (2g)	
	Productos de res	
Grasas y aceites	filete de sirloin (sirloin), crudo 1 1/4 lbs (567g)	
1/4 lbs (mL)	Frutas y jugos	
aceite de oliva 1 3/4 cda (mL)	□ limón	
vinagreta balsámica 5 cucharada (mL)	3/4 grande (63g)	
Verduras y productos vegetales	aguacates 5 1/4 aguacate(s) (1055g)	
	arándanos	
batatas 4 batata, 12,5 cm de largo (840g)	☐ 2 taza (296g) ☐ jugo de lima	
brócoli congelado 2 1/4 lbs (1023g)	2 fl oz (mL)	
cebolla 1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (195g)	Productos de pescado y mariscos	
jengibre fresco	salmón 2 lbs (907g)	
☐ 2 1/2 cda (15g) ☐ ajo	atún enlatado 5 1/2 lata (946g)	
5 diente(s) (15g)	— 5 1/2 lata (9469)	
5 grande (790g)	Productos de frutos secos y semillas	
lechuga romana 3 hoja exterior (84g)	pistachos, pelados 1/2 taza (62g)	
tomates 2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (236g)	frutos secos mixtos 13 1/4 cucharada (112g)	
okra congelada	10 1/ 1 00011d1ddd (1 12g)	
☐ 1 3/4 cup (196g)	Salchichas y fiambres	
	fiambres de jamón 3/4 lbs (340g)	
	Productos de cerdo	
	tocino 6 rebanada(s) (60g)	



### Almuerzo 1 🗹

Comer los día 1 y día 2

#### Arroz de coliflor

2 1/2 taza(s) - 151 kcal 

3g protein 

11g fat 

8g carbs 

3g fiber



aceite
2 1/2 cdita (mL)
coliflor congelada
2 1/2 taza (284g)

aceite 5 cdita (mL) coliflor congelada 5 taza (567g)

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

#### Salteado de ternera con pimientos

701 kcal 

60g protein 

45g fat 

11g carbs 

4g fiber



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas:

Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas:

cebolla, en rodajas 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g) jengibre fresco, picado

1 1/4 cda (8g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras finas

10 oz (283g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8a)

pimiento, cortado en láminas finas

1 1/4 mediana (149g)

cebolla, en rodajas

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)

jengibre fresco, picado

2 1/2 cda (15g)

filete de sirloin (sirloin), crudo,

cortado en tiras finas

1 1/4 lbs (567g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

ajo, picado

5 diente(s) (15a)

pimiento, cortado en láminas finas

2 1/2 mediana (298g)

- 1. Coloca tiras de ternera en un bol y espolvorea con pimienta. Mezcla para cubrir.
- 2. Añade aceite a una sartén a fuego medio-alto y añade los pimientos, las cebollas, el jengibre y el ajo; cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente. Transfiere a un plato.
- 3. Pon la ternera en la sartén y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos.
- 4. Vuelve a añadir las verduras a la sartén y cocina durante otro minuto aproximadamente.
- 5. Servir.

#### Almuerzo 2 🗹

Comer los día 3 y día 4

#### **Pistachos**

188 kcal 
7g protein 
14g fat 
6g carbs 
3g fiber



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas:

pistachos, pelados 1/2 taza (62g)

pistachos, pelados 4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

#### Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal • 43g protein • 40g fat • 5g carbs • 11g fiber



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas:

aguacates, en rodajas 3/4 aguacate(s) (151g) fiambres de jamón 6 oz (170g) tocino 3 rebanada(s) (30g) lechuga romana 1 1/2 hoja exterior (42g)

aguacates, en rodajas 1 1/2 aguacate(s) (302g) fiambres de jamón 3/4 lbs (340g) tocino 6 rebanada(s) (60g) lechuga romana 3 hoja exterior (84g)

- 1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
- 2. Ponga el jamón, el tocino y el aguacate en el centro de la hoja de lechuga. Enrolle. Sirva.

#### Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal 

1g protein 

0g fat 

18g carbs 

4g fiber



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas:

arándanos 1 taza (148g) arándanos 2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

## Almuerzo 3 🗹

Comer los día 5

#### Salmón sencillo

14 onza(s) - 898 kcal 
81g protein 
64g fat 
0g carbs 
0g fiber



Rinde 14 onza(s)

aceite
2 1/3 cdita (mL)
salmón
14 oz (397g)

- Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
- 2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
- 3. Sirve.

#### Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal 

3g protein 

0g fat 

2g carbs 

3g fiber



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado
1 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

#### Ensalada de atún con aguacate

545 kcal • 51g protein • 30g fat • 7g carbs • 10g fiber



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas:

Translation missing. es.ioi\_single\_mear

**cebolla, finamente picado** 1/3 pequeña (22g)

tomates

5 cucharada, picada (56g)

atún enlatado

1 1/4 lata (215g)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

**cebolla, finamente picado** 5/8 pequeña (44g)

tomates

10 cucharada, picada (113g)

atún enlatado

2 1/2 lata (430g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/4 aguacate(s) (251g)

- 1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
- 2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
- 3. Servir.

#### Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal 

11g protein 

30g fat 

8g carbs 

4g fiber



frutos secos mixtos 6 2/3 cucharada (56g)

Translation missing: es.for\_single\_meal Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos 13 1/3 cucharada (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

#### Batatas al horno

1 batata(s) - 216 kcal 

3g protein 

4g fat 

36g carbs 

6g fiber



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas: orégano seco orégano seco

1/8 cdita, molido (0g) 1/8 cdita, molido (0g) aceite aceite 1/4 cda (mL) 1/2 cda (mL) batatas batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g) 2 batata, 12,5 cm de largo (420g) pimienta negra pimienta negra 1/8 cdita, molido (0g) 1/8 cdita, molido (0g) sal sal

1/8 cdita (0g) 1/8 cdita (1g)

- 1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
- 2. Opción 1: Batatas enteras: Coloca las batatas enteras en una fuente para horno. Úntalas con aceite, orégano, y sal y pimienta para cubrirlas bien. Hornea 60 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
- 3. Opción 2: Batatas en cubos: Coloca las batatas cortadas en cubos en una fuente para horno. Rocía con aceite y espolvorea con orégano, sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen de forma uniforme. Hornea 30-40 minutos, removiendo a la mitad, o hasta que estén tiernas y doradas.

#### Pechuga de pollo básica

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



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas: aceite aceite

1 cda (mL) pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

2 cda (mL) pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 2 lbs (896g)

- 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.

#### Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal • 5g protein • 0g fat • 4g carbs • 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal Para las 2 comidas:

brócoli congelado 2 taza (182g) brócoli congelado

4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

#### Cena 2 🗹

Comer los día 3 y día 4

#### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

9 onza(s) - 603 kcal • 53g protein • 42g fat • 2g carbs • 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal Para las 2 comidas:

limón, cortado en gajos 3/8 grande (32g) salmón, con piel 1/2 lbs (255g) aceite 1/2 cda (mL) tomillo, seco 3/8 cdita, hojas (0g) limón, cortado en gajos 3/4 grande (63g) salmón, con piel 18 oz (510g) aceite 1 cda (mL) tomillo, seco 3/4 cdita, hojas (1g)

- 1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
- 2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
- 3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
- 5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

#### Puré de batata

183 kcal 

3g protein 

0g fat 

36g carbs 

6g fiber



Translation missing: es.for single meal Para las 2 comidas:

batatas bata

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

batatas

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

- 1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
- 2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

#### Brócoli asado

98 kcal 

9g protein 

0g fat 

7g carbs 

9g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal Para las 2 comidas:

1/4 cdita (1g) ajo en polvo 1/4 cdita (1g) pimienta negra 1/4 cdita, molido (1g) sal 1/4 cdita (2g)

polvo de cebolla

brócoli congelado 1 paquete (284g)

polvo de cebolla 1/2 cdita (1g) ajo en polvo 1/2 cdita (2g) pimienta negra 1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g) brócoli congelado 2 paquete (568g)

- 1. Precalienta el horno a 375°F.
- 2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
- 3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

#### Cena 3 🗹

Comer los día 5 y día 6

#### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal 

3g protein 

18g fat 

7g carbs 

8g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g) aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g) 1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

aguacates, en cubos 1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva 1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

- 1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- 2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
- 4. Sirve fría.

#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal 

61g protein 

36g fat 

13g carbs 

15g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal Para las 2 comidas:

cebolla 3/8 pequeña (26g) pimiento 1 1/2 grande (246g) pimienta negra 1 1/2 pizca (0g)

sal 1 1/2 pizca (1g) jugo de lima 1 1/2 cdita (mL) aguacates 3/4 aguacate(s) (151g) atún enlatado, escurrido 1 1/2 lata (258g)

cebolla 3/4 pequeña (53g) pimiento 3 grande (492g) pimienta negra 3 pizca (0g) sal 3 pizca (1g) jugo de lima 3 cdita (mL)

1 1/2 aguacate(s) (302g) atún enlatado, escurrido

3 lata (516g)

aguacates

- 1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
- 2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
- 3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

### Cena 4 🗹

Comer los día 7

#### Okra

1 3/4 taza - 70 kcal 

3g protein 

0g fat 

9g carbs 

4g fiber



Rinde 1 3/4 taza okra congelada 1 3/4 cup (196g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola.\r\nCúbrela con agua y hierve durante 3 minutos.\r\nEscurre y sazona al gusto. Sirve.

#### Pechuga de pollo con balsámico

20 oz - 789 kcal 128g protein 30g fat 2g carbs 0g fiber



Rinde 20 oz

condimento italiano 5/8 cdita (2g) aceite

2 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica 5 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (567g)

- 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.