

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

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

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

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 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

Especias y hierbas

- ☐ orégano seco
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ pimienta negra
4 1/2 g (5g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ☐ brócoli congelado
2 1/4 lbs (1023g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (195g)
- ☐ jengibre fresco
2 1/2 cda (15g)
- ☐ ajo
5 diente(s) (15g)
- ☐ pimienta
5 grande (790g)
- ☐ lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (236g)
- ☐ okra congelada
1 3/4 cup (196g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/4 lbs (1463g)

Otro

- ☐ coliflor congelada
5 taza (567g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ condimento italiano
5/8 cdita (2g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1 1/4 lbs (567g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
3/4 grande (63g)
- ☐ aguacates
5 1/4 aguacate(s) (1055g)
- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (907g)
- ☐ atún enlatado
5 1/2 lata (946g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ frutos secos mixtos
13 1/4 cucharada (112g)

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

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:

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) (8g)

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) (15g)

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
4 cucharada (31g) **pistachos, pelados**
1/2 taza (62g)

- 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) **aguacates, en rodajas**
1 1/2 aguacate(s) (302g)
fiambres de jamón
6 oz (170g) **fiambres de jamón**
3/4 lbs (340g)
tocino
3 rebanada(s) (30g) **tocino**
6 rebanada(s) (60g)
lechuga romana
1 1/2 hoja exterior (42g) **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)

1. 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)
Comer los día 6 y día 7

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:
cebolla, finamente picado	cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)	5/8 pequeña (44g)
tomates	tomates
5 cucharada, picada (56g)	10 cucharada, picada (113g)
atún enlatado	atún enlatado
1 1/4 lata (215g)	2 1/2 lata (430g)
mezcla de hojas verdes	mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)	2 1/2 taza (75g)
pimienta negra	pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)	1/3 cucharadita (0g)
sal	sal
1 1/4 pizca (1g)	1/3 cucharadita (1g)
jugo de lima	jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)	2 1/2 cdita (mL)
aguacates	aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)	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



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
frutos secos mixtos	frutos secos mixtos
6 2/3 cucharada (56g)	13 1/3 cucharada (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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**
1/8 cdita, molido (0g)
- aceite**
1/4 cda (mL)
- batatas**
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- sal**
1/8 cdita (0g)

- orégano seco**
1/8 cdita, molido (0g)
- aceite**
1/2 cda (mL)
- batatas**
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- sal**
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 cubrir las 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**
1 cda (mL)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**
1 lbs (448g)

- aceite**
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
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:
polvo de cebolla	polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)	1/2 cdita (1g)
ajo en polvo	ajo en polvo
1/4 cdita (1g)	1/2 cdita (2g)
pimienta negra	pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)	1/2 cdita, molido (1g)
sal	sal
1/4 cdita (2g)	1/2 cdita (3g)
brócoli congelado	brócoli congelado
1 paquete (284g)	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	pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)	1/2 cdita, molido (1g)
sal	sal
1/4 cdita (2g)	1/2 cdita (3g)
ajo en polvo	ajo en polvo
1/4 cdita (1g)	1/2 cdita (2g)
aceite de oliva	aceite de oliva
1/4 cda (mL)	1/2 cda (mL)
tomates, en cubos	tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)	1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
aguacates, en cubos	aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)	1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima	jugo de lima
1 cda (mL)	2 cda (mL)
cebolla	cebolla
1 cucharada, picada (15g)	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)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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.
Cúbreala con agua y hierva durante 3 minutos.
Escurre 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.

