

Meal Plan - Menú semanal paleo para ayuno intermitente de 1900 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

1919 kcal ● 173g protein (36%) ● 94g fat (44%) ● 68g carbs (14%) ● 28g fiber (6%)

Almuerzo

935 kcal, 81g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



[Medallones de batata](#)
1 1/2 batata- 464 kcal



[Pechuga de pollo con balsámico](#)
12 oz- 473 kcal

Cena

980 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
982 kcal

Day 2

1858 kcal ● 145g protein (31%) ● 88g fat (42%) ● 94g carbs (20%) ● 28g fiber (6%)

Almuerzo

935 kcal, 81g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



[Medallones de batata](#)
1 1/2 batata- 464 kcal



[Pechuga de pollo con balsámico](#)
12 oz- 473 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteína, 39g carbohidratos netos, 48g grasa



[Bol de pollo, brócoli y batata](#)
477 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/2 taza(s)- 443 kcal

Day 3

1948 kcal ● 162g protein (33%) ● 98g fat (45%) ● 66g carbs (14%) ● 39g fiber (8%)

Almuerzo

1000 kcal, 86g proteína, 16g carbohidratos netos, 56g grasa



[Ensalada de pollo y aguacate](#)
1001 kcal

Cena

945 kcal, 76g proteína, 50g carbohidratos netos, 42g grasa



[Boniatos asados con romero](#)
368 kcal



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



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
10 onza(s)- 370 kcal

Day 4

1860 kcal ● 181g protein (39%) ● 70g fat (34%) ● 101g carbs (22%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

915 kcal, 105g proteína, 51g carbohidratos netos, 28g grasa



Gajos de batata
347 kcal



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

Cena

945 kcal, 76g proteína, 50g carbohidratos netos, 42g grasa



Boniatos asados con romero
368 kcal



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



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 onza(s)- 370 kcal

Day 5

1878 kcal ● 154g protein (33%) ● 75g fat (36%) ● 126g carbs (27%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

915 kcal, 105g proteína, 51g carbohidratos netos, 28g grasa



Gajos de batata
347 kcal



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

Cena

965 kcal, 48g proteína, 75g carbohidratos netos, 47g grasa



Puré de batata
366 kcal



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal

Day 6

1867 kcal ● 203g protein (44%) ● 78g fat (38%) ● 67g carbs (14%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

945 kcal, 101g proteína, 33g carbohidratos netos, 41g grasa



Arroz de coliflor
1 1/2 taza(s)- 91 kcal



Pimientos rellenos de taco paleo
4 pimiento(s) relleno(s)- 854 kcal

Cena

925 kcal, 102g proteína, 34g carbohidratos netos, 37g grasa



Gajos de batata
174 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
15 oz- 749 kcal

Day 7

1867 kcal ● 203g protein (44%) ● 78g fat (38%) ● 67g carbs (14%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

945 kcal, 101g proteína, 33g carbohidratos netos, 41g grasa



Arroz de coliflor
1 1/2 taza(s)- 91 kcal



Pimientos rellenos de taco paleo
4 pimiento(s) relleno(s)- 854 kcal

Cena

925 kcal, 102g proteína, 34g carbohidratos netos, 37g grasa



Gajos de batata
174 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
15 oz- 749 kcal

Verduras y productos vegetales

- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (59g)
- tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (611g)
- batatas
12 batata, 12,5 cm de largo (2555g)
- brócoli congelado
1 1/2 lbs (664g)
- coles de Bruselas
10 brotes (190g)
- champiñones
4 oz (113g)
- puré de tomate
1 taza (250g)
- pimiento
8 pequeña (592g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 1/4 lata (387g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
- condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- coliflor congelada
3 taza (340g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/4 oz (8g)
- sal
1 oz (32g)
- pimentón (páprika)
3/8 cdita (1g)
- romero, seco
1 1/6 cda (4g)
- limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)
- albahaca fresca
30 hojas (15g)
- polvo de chile
5 cdita (14g)
- mezcla de condimento para tacos
4 cdita (11g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
6 1/4 cdita (mL)
- aguacates
2 aguacate(s) (427g)
- aceitunas verdes
30 grande (132g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
- aceite de oliva
4 oz (mL)
- salsa para marinar
1 taza (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 lbs (3514g)
- muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/2 taza, entera (72g)

Bebidas

- agua
1/4 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa verde
16 cda (256g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
2 lbs (907g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Medallones de batata

1 1/2 batata - 464 kcal ● 5g protein ● 21g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas, cortado en rodajas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado en rodajas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

aceite

3 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.

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



coles de Bruselas

10 brotes (190g)

aceite

4 cdita (mL)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

cebolla

2 cda picada (20g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

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.

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s) - 91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cdita (mL)
coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
coliflor congelada
3 taza (340g)

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

Pimientos rellenos de taco paleo

4 pimiento(s) relleno(s) - 854 kcal ● 100g protein ● 34g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa verde
8 cda (128g)
carne molida de res (93% magra)
1 lbs (454g)
puré de tomate
1/2 taza (125g)
mezcla de condimento para tacos
2 cdita (6g)
pimiento
4 pequeña (296g)

Para las 2 comidas:

salsa verde
16 cda (256g)
carne molida de res (93% magra)
2 lbs (907g)
puré de tomate
1 taza (250g)
mezcla de condimento para tacos
4 cdita (11g)
pimiento
8 pequeña (592g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta las tapas de los pimientos y desecha las semillas. Reserva.
3. En una sartén grande, dora la carne molida con un poco de sal y pimienta durante 8-10 minutos.
4. Añade el puré de tomate, el sazónador para tacos y aproximadamente la mitad de la salsa verde. Cocina a fuego lento durante 2-4 minutos y apaga el fuego.
5. Rellena los pimientos con la mezcla de tacos. Hornea durante 20 minutos hasta que los pimientos estén tiernos.
6. Cubre con la salsa verde restante y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (39g)
tomates
1/2 taza, picada (101g)
atún enlatado
2 1/4 lata (387g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
jugo de lima
2 1/4 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (226g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado

6 2/3 oz (187g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métele en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Boniatos asados con romero

368 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 43g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco

5/8 cda (2g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (3g)

aceite de oliva

1 1/6 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)

Para las 2 comidas:

romero, seco

1 1/6 cda (4g)

pimienta negra

1 1/6 cdita, molido (3g)

sal

1 1/6 cdita (7g)

aceite de oliva

2 1/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

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

10 onza(s) - 370 kcal ● 64g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

5/8 cda (4g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 1/4 cda (9g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 5

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



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.
-

Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz - 600 kcal ● 42g protein ● 46g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

4 oz (113g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1 pizca (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbreelas ligeramente con papel de aluminio; reserva.
6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

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

15 oz - 749 kcal ● 100g protein ● 31g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

15 hojas (8g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

15 oz (425g)

polvo de chile

2 1/2 cdita (7g)

pimienta negra

5 pizca (1g)

aceitunas verdes

15 grande (66g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

tomates

15 tomates cherry (255g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

30 hojas (15g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

30 oz (851g)

polvo de chile

5 cdita (14g)

pimienta negra

1 1/4 cucharadita (1g)

aceitunas verdes

30 grande (132g)

sal

1 1/4 cdita (8g)

aceite de oliva

5 cdita (mL)

tomates

30 tomates cherry (510g)

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.