

Meal Plan - Menú semanal paleo para ayuno intermitente de 2000 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

2014 kcal ● 193g protein (38%) ● 101g fat (45%) ● 64g carbs (13%) ● 20g fiber (4%)

Almuerzo

990 kcal, 103g proteína, 55g carbohidratos netos, 35g grasa



[Gajos de batata](#)
391 kcal



[Chuletas de cerdo al curry](#)
2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal

Cena

1025 kcal, 90g proteína, 9g carbohidratos netos, 66g grasa



[Salmón horneado lentamente con limón y tomillo](#)
14 onza(s)- 938 kcal



[Brócoli](#)
3 taza(s)- 87 kcal

Day 2

1993 kcal ● 180g protein (36%) ● 97g fat (44%) ● 68g carbs (14%) ● 30g fiber (6%)

Almuerzo

990 kcal, 103g proteína, 55g carbohidratos netos, 35g grasa



[Gajos de batata](#)
391 kcal



[Chuletas de cerdo al curry](#)
2 1/2 chuleta(s)- 598 kcal

Cena

1005 kcal, 77g proteína, 14g carbohidratos netos, 62g grasa



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



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

Day 3

1972 kcal ● 148g protein (30%) ● 123g fat (56%) ● 29g carbs (6%) ● 38g fiber (8%)

Almuerzo

965 kcal, 71g proteína, 16g carbohidratos netos, 61g grasa



[Aguacate](#)
176 kcal



[Wrap de lechuga con pavo, tocino y aguacate](#)
2 1/2 wrap(s)- 792 kcal

Cena

1005 kcal, 77g proteína, 14g carbohidratos netos, 62g grasa



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



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

Day 4

1998 kcal ● 139g protein (28%) ● 107g fat (48%) ● 82g carbs (16%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

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



Ensalada de pollo y aguacate
1001 kcal

Cena

1000 kcal, 53g proteína, 65g carbohidratos netos, 51g grasa



Boniatos asados con romero
525 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal

Day 5

1984 kcal ● 156g protein (31%) ● 105g fat (48%) ● 71g carbs (14%) ● 32g fiber (6%)

Almuerzo

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



Ensalada de pollo y aguacate
1001 kcal

Cena

985 kcal, 70g proteína, 55g carbohidratos netos, 49g grasa



Boniatos asados con romero
473 kcal



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal

Day 6

2029 kcal ● 155g protein (31%) ● 129g fat (57%) ● 29g carbs (6%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

1055 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 72g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
2 wrap(s)- 791 kcal



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

Cena

975 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 57g grasa



Fideos de calabacín al ajo
326 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Day 7

2029 kcal ● 155g protein (31%) ● 129g fat (57%) ● 29g carbs (6%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

1055 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 72g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
2 wrap(s)- 791 kcal



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

Cena

975 kcal, 88g proteína, 14g carbohidratos netos, 57g grasa



Fideos de calabacín al ajo
326 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Frutas y jugos

- ☐ limón
5/8 grande (49g)
- ☐ jugo de lima
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
6 3/4 aguacate(s) (1365g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
14 oz (397g)
- ☐ atún enlatado
3 1/3 lata (573g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
5/6 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (25g)
- ☐ curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/4 cda (19g)
- ☐ romero, seco
1 1/2 cda (5g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
9 1/2 taza (865g)
- ☐ batatas
6 batata, 12,5 cm de largo (1295g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (98g)
- ☐ tomates
5 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (658g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
5 chuleta (890g)
- ☐ tocino
13 rebanada(s) (130g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/3 taza (100g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 taza, entera (161g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
10 oz (284g)
- ☐ fiambres de jamón
1 lbs (454g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1361g)

- ☐ lechuga romana
6 1/2 hoja exterior (182g)
 - ☐ coles de Bruselas
20 brotes (380g)
 - ☐ calabacín
4 mediana (784g)
 - ☐ ajo
2 diente (6g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gajos de batata

391 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/4 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

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.

Chuletas de cerdo al curry

2 1/2 chuleta(s) - 598 kcal ● 98g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/4 cdita (mL)

curry en polvo

5/8 cdita (1g)

chuleta de cerdo con hueso

2 1/2 chuleta (445g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

curry en polvo

1 1/4 cdita (3g)

chuleta de cerdo con hueso

5 chuleta (890g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Wrap de lechuga con pavo, tocino y aguacate

2 1/2 wrap(s) - 792 kcal ● 69g protein ● 46g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



Rinde 2 1/2 wrap(s)

aguacates, en rodajas

5/8 aguacate(s) (126g)

tomates

5 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(100g)

tocino

5 rebanada(s) (50g)

fiambre de pavo

10 oz (284g)

lechuga romana

2 1/2 hoja exterior (70g)

mostaza Dijon

1 1/4 cda (19g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Unte la mostaza en el interior de la hoja.
3. Coloque el pavo, el aguacate, el tocino y los tomates sobre la mostaza.
4. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de pollo y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

coles de Bruselas

10 brotes (190g)

aceite

4 cedita (mL)

jugo de lima

4 cedita (mL)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

cebolla

2 cda picada (20g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

coles de Bruselas

20 brotes (380g)

aceite

8 cedita (mL)

jugo de lima

8 cedita (mL)

aguacates, picado

2 aguacate(s) (402g)

cebolla

4 cda picada (40g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

2 wrap(s) - 791 kcal ● 57g protein ● 53g fat ● 6g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

tocino

4 rebanada(s) (40g)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

Para las 2 comidas:

aguacates, en rodajas

2 aguacate(s) (402g)

fiambres de jamón

1 lbs (454g)

tocino

8 rebanada(s) (80g)

lechuga romana

4 hoja exterior (112g)

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.

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.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s) - 938 kcal ● 82g protein ● 66g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 14 onza(s)

limón, cortado en gajos

5/8 grande (49g)

salmón, con piel

14 oz (397g)

aceite

7/8 cda (mL)

tomillo, seco

5/8 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.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

brócoli congelado

3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de atún con aguacate

727 kcal ● 68g protein ● 40g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (29g)

tomates

6 2/3 cucharada, picada (75g)

atún enlatado

1 2/3 lata (287g)

mezcla de hojas verdes

1 2/3 taza (50g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

jugo de lima

1 2/3 cdita (mL)

aguacates

5/6 aguacate(s) (168g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

5/6 pequeña (58g)

tomates

13 1/3 cucharada, picada (150g)

atún enlatado

3 1/3 lata (573g)

mezcla de hojas verdes

3 1/3 taza (100g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

sal

1/2 cucharadita (1g)

jugo de lima

3 1/3 cdita (mL)

aguacates

1 2/3 aguacate(s) (335g)

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.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras

10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Boniatos asados con romero

525 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 61g carbs ● 12g fiber



romero, seco

5/6 cda (3g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

aceite de oliva

1 2/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

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

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
jugo de lima
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Boniatos asados con romero

473 kcal ● 5g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 11g fiber



romero, seco
3/4 cda (2g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1 pulgada
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

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.

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza

aceite

1/2 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín al ajo

326 kcal ● 5g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

2 mediana (392g)

ajo, finamente picado

1 diente (3g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín

4 mediana (784g)

ajo, finamente picado

2 diente (6g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 cdita (mL)
brócoli congelado
5 taza (455g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (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 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.
-