

Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 2100 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

2067 kcal ● 203g protein (39%) ● 93g fat (41%) ● 77g carbs (15%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1100 kcal, 63g proteína, 61g carbohidratos netos, 58g grasa



Semillas de calabaza

366 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal

Cena

970 kcal, 140g proteína, 16g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal



Verduras mixtas

1 1/4 taza(s)- 121 kcal

Day 2

2018 kcal ● 263g protein (52%) ● 86g fat (38%) ● 30g carbs (6%) ● 20g fiber (4%)

Almuerzo

1050 kcal, 123g proteína, 14g carbohidratos netos, 50g grasa



Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s)- 659 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal

Cena

970 kcal, 140g proteína, 16g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal



Verduras mixtas

1 1/4 taza(s)- 121 kcal

Day 3

2089 kcal ● 227g protein (43%) ● 92g fat (40%) ● 61g carbs (12%) ● 28g fiber (5%)

Almuerzo

1050 kcal, 123g proteína, 14g carbohidratos netos, 50g grasa



Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s)- 659 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



Papas fritas al horno

290 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz- 749 kcal

Day 4

2071 kcal ● 168g protein (32%) ● 114g fat (49%) ● 70g carbs (14%) ● 24g fiber (5%)

Almuerzo

1035 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 72g grasa



Medallones de batata
1/2 batata- 155 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



Papas fritas al horno
290 kcal



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

Day 5

2112 kcal ● 142g protein (27%) ● 122g fat (52%) ● 74g carbs (14%) ● 38g fiber (7%)

Almuerzo

1020 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 49g grasa



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Cena

1090 kcal, 79g proteína, 16g carbohidratos netos, 73g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
12 onza(s)- 804 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal

Day 6

2051 kcal ● 158g protein (31%) ● 102g fat (45%) ● 89g carbs (17%) ● 36g fiber (7%)

Almuerzo

1020 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 49g grasa



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Cena

1030 kcal, 96g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



Arroz de coliflor
4 taza(s)- 242 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
786 kcal

Day 7

2054 kcal ● 156g protein (30%) ● 125g fat (55%) ● 44g carbs (9%) ● 32g fiber (6%)

Almuerzo

1025 kcal, 60g proteína, 13g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



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

Cena

1030 kcal, 96g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



Arroz de coliflor
4 taza(s)- 242 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
786 kcal

Grasas y aceites

- aceite
6 oz (mL)
- salsa para marinar
56 cucharadita (mL)
- aceite de oliva
2 oz (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
9 lbs (4045g)

Verduras y productos vegetales

- mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)
- coles de Bruselas
5 brotes (95g)
- cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (86g)
- tomates
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (978g)
- patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
- batatas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
- lechuga romana
7 hoja exterior (196g)
- zanahorias
1 3/4 mediana (107g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
14 oz (397g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
3 fl oz (mL)
- aguacates
6 1/2 aguacate(s) (1315g)
- banana
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- aceitunas verdes
30 grande (132g)
- limón
1/2 grande (42g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
4 g (4g)
- sal
1/2 oz (16g)
- ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
- albahaca fresca
30 hojas (15g)
- polvo de chile
5 cdita (14g)
- condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- tomillo, seco
1 1/2 cdita, hojas (1g)
- mostaza
5 cdita (25g)

Otro

- chicharrones
11 g (11g)
- muslos de pollo con piel
3/4 lbs (340g)
- coliflor congelada
8 taza (907g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
3/4 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana
1 3/4 tsp (mL)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
3/4 lbs (340g)

Salchichas y fiambres

- roast beef loncheado
1 1/4 lbs (567g)
- fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)

Productos de cerdo

- tocino
4 rebanada(s) (40g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



coles de Bruselas

5 brotes (95g)

aceite

2 cdita (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

cebolla

1 cda picada (10g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

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.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 plátano(s)

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s) - 659 kcal ● 118g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

9 1/3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 2/3 oz (523g)

salsa para marinar

56 cucharadita (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/3 lbs (1045g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

ajo en polvo

5/6 cdita (3g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

tomates, en cubos

1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (205g)

aguacates, en cubos

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

jugo de lima

3 1/3 cda (mL)

cebolla

1/4 taza, picada (50g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata

batatas, cortado en rodajas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

aceite

1/2 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.

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.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)
aguacates, en cubos
3/8 aguacate(s) (75g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g protein ● 48g fat ● 10g carbs ● 20g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, cortado en cubitos
1 1/4 tomate ciruela (78g)
aguacates, en rodajas
1 1/4 aguacate(s) (251g)
roast beef loncheado
10 oz (284g)
mostaza
2 1/2 cdita (13g)
lechuga romana
2 1/2 hoja exterior (70g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en cubitos
2 1/2 tomate ciruela (155g)
aguacates, en rodajas
2 1/2 aguacate(s) (503g)
roast beef loncheado
1 1/4 lbs (567g)
mostaza
5 cdita (25g)
lechuga romana
5 hoja exterior (140g)

1. Arme el wrap a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

Para las 2 comidas:

banana
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los días 7

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



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)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

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.

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

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



Rinde 2 wrap(s)

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)

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

aceite

2 2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 2/3 lbs (1195g)

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.

Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

1 1/4 taza (169g)

mezcla de verduras congeladas

2 1/2 taza (338g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

aceite
1 1/2 cda (mL)
patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

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

Para las 2 comidas:

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)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

12 onza(s) - 804 kcal ● 70g protein ● 56g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

limón, cortado en gajos

1/2 grande (42g)

salmón, con piel

3/4 lbs (340g)

aceite

3/4 cda (mL)

tomillo, seco

1/2 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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 1/3 taza (336g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
 2. Rocía con aceite de oliva yazona con sal y pimienta.
-

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz de coliflor

4 taza(s) - 242 kcal ● 4g protein ● 18g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
4 cedita (mL)
coliflor congelada
4 taza (454g)

aceite
8 cedita (mL)
coliflor congelada
8 taza (907g)

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

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

786 kcal ● 92g protein ● 35g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas finas
7/8 mediana (53g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
14 oz (392g)
vinagre de sidra de manzana
7/8 tsp (mL)
tomillo, seco
1/2 cedita, hojas (0g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

zanahorias, cortado en rodajas finas
1 3/4 mediana (107g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1 3/4 lbs (784g)
vinagre de sidra de manzana
1 3/4 tsp (mL)
tomillo, seco
7/8 cedita, hojas (1g)
aceite
3 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
14 oz (397g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
 2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.
-