# Meal Plan - Menú semanal paleo: ayuno intermitente de 2300 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

2243 kcal • 257g protein (46%) • 98g fat (39%) • 58g carbs (10%) • 25g fiber (4%)

Almuerzo

1130 kcal, 113g proteína, 14g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas 761 kcal



Almendras tostadas 3/8 taza(s)- 370 kcal

## Cena

1110 kcal, 144g proteína, 43g carbohidratos netos, 34g grasa



🌄 Pechuga de pollo con limón y pimienta 21 1/3 onza(s)- 790 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva 2 taza(s)- 140 kcal



Puré de batata 183 kcal

Day 2

2256 kcal • 219g protein (39%) • 105g fat (42%) • 80g carbs (14%) • 28g fiber (5%)

Almuerzo

1130 kcal, 113g proteína, 14g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas 761 kcal



Almendras tostadas 3/8 taza(s)- 370 kcal

## Cena

1125 kcal, 106g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria 899 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Day 3

2303 kcal • 292g protein (51%) • 83g fat (32%) • 73g carbs (13%) • 24g fiber (4%)

Almuerzo

1175 kcal, 186g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli 2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Pechuga de pollo con balsámico 28 oz- 1105 kcal

## Cena

1125 kcal, 106g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria 899 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

2302 kcal 178g protein (31%) 119g fat (47%) 100g carbs (17%) 28g fiber (5%)

#### Almuerzo

1185 kcal, 66g proteína, 33g carbohidratos netos, 82g grasa



Fideos de calabacín al ajo 571 kcal



Zanahorias asadas 2 zanahoria(s)- 106 kcal



Salchicha de pollo 4 unidad- 508 kcal

## Cena

1120 kcal, 112g proteína, 67g carbohidratos netos, 37g grasa



Pollo y verduras asados en una sola bandeja 794 kcal



Batatas al horno 1 1/2 batata(s)- 323 kcal

# Day 5



2308 kcal 170g protein (29%) 104g fat (41%) 142g carbs (25%) 30g fiber (5%)

# Almuerzo

1190 kcal, 58g proteína, 75g carbohidratos netos, 67g grasa



Medallones de batata 2 batata- 618 kcal



Pollo relleno de pimiento asado 8 oz- 572 kcal

#### Cena

1120 kcal, 112g proteína, 67g carbohidratos netos, 37g grasa



Pollo y verduras asados en una sola bandeja 794 kcal



Batatas al horno 1 1/2 batata(s)- 323 kcal

Day 6

2306 kcal • 146g protein (25%) • 137g fat (54%) • 97g carbs (17%) • 25g fiber (4%)

#### Almuerzo

1190 kcal, 58g proteína, 75g carbohidratos netos, 67g grasa



Medallones de batata 2 batata- 618 kcal



Pollo relleno de pimiento asado 8 oz- 572 kcal

#### Cena

1115 kcal, 88g proteína, 22g carbohidratos netos, 70g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva 4 taza(s)- 279 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza 12 onza(s)- 837 kcal

## Day 7

2293 kcal • 176g protein (31%) • 141g fat (55%) • 40g carbs (7%) • 39g fiber (7%)

#### Almuerzo

1175 kcal, 88g proteína, 18g carbohidratos netos, 71g grasa



Aguacate 176 kcal



Ensalada de pollo y aguacate 1001 kcal

#### Cena

1115 kcal, 88g proteína, 22g carbohidratos netos, 70g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva 4 taza(s)- 279 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza 12 onza(s)- 837 kcal

# Lista de compras



Especias y hierbas	Productos de frutos secos y semillas
limón y pimienta 1 1/3 cda (9g)	almendras 13 1/4 cucharada, entera (119g)
sal 11 1/2 g (11g)	Sopas, salsas y jugos de carne
pimienta negra 3 g (3g)	vinagre de sidra de manzana
tomillo, seco 3 g (3g)	2 tsp (mL)
orégano seco 2 cdita, molido (4g)	Frutas y jugos
pimentón (paprika) 2/3 cdita (2g)	peras 4 mediana (712g)
mostaza marrón tipo deli 2 1/4 cda (34g)	jugo de limón 1/2 cdita (mL)
	aguacates 1 1/2 aguacate(s) (302g)
Grasas y aceites	jugo de lima 4 cdita (mL)
1/4 lbs (mL)  aderezo para ensaladas	Otro
7 1/2 cda (mL)	condimento italiano
aceite 1/2 lbs (mL)	☐ 7/8 cdita (3g) ☐ pimientos rojos asados
vinagreta balsámica 1/2 taza (mL)	1 1/3 pepper(s) (93g)
Productos avícolas	Salchichas y fiambres
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 9 3/4 lbs (4385g)	salchicha de pollo, cocida 4 salchicha (336g)
muslos de pollo sin hueso, con piel 1 lbs (454g)	Dulces
muslos de pollo con hueso y piel, crudos 1 1/2 lbs (680g)	miel 1 1/2 cda (32g)
Verduras y productos vegetales	
brócoli congelado 12 1/2 taza (1138g)	
batatas 8 batata, 12,5 cm de largo (1680g)	
espinaca fresca 10 taza(s) (300g)	
zanahorias 4 1/2 mediana (266g)	
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  1 lbs (454g)	
brócoli 1 1/3 taza, picado (121g)	

calabacín 5 mediana (947g)	
cebolla 5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (93g)	
tomates 2/3 taza de tomates cherry (99g)	
pimiento rojo 1 1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (159g)	
ajo 1 3/4 diente (5g)	
coles de Bruselas 10 brotes (190g)	



## Almuerzo 1 🗹

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada básica de pollo y espinacas

761 kcal • 100g protein • 35g fat • 9g carbs • 3g fiber



Translation missing: es.for single meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido 15 oz (425g) aderezo para ensaladas 3 3/4 cda (mL) aceite 2 1/2 cdita (mL) espinaca fresca 5 taza(s) (150g) Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido 30 oz (851g) aderezo para ensaladas 7 1/2 cda (mL) aceite 5 cdita (mL) espinaca fresca 10 taza(s) (300g)

- 1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
- Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
- 3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
- 4. Rocía el aderezo al servir.

#### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal 

13g protein 

30g fat 

5g carbs 

8g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

Para las 2 comidas:

#### almendras

13 1/3 cucharada, entera (119g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Comer los día 3

#### Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal 
7g protein 
9g fat 
5g carbs 
7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s) **brócoli congelado** 2 1/2 taza (228g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Pechuga de pollo con balsámico

28 oz - 1105 kcal • 179g protein • 42g fat • 2g carbs • 0g fiber



Rinde 28 oz

condimento italiano 7/8 cdita (3g) aceite 3 1/2 cdita (mL) vinagreta balsámica 1/2 taza (mL) pechuga de pollo sin piel ni hueso,

1 3/4 lbs (794g)

cruda

- 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.
- 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 3 🗹

Comer los día 4

## Fideos de calabacín al ajo

571 kcal 

9g protein 
49g fat 
15g carbs 
8g fiber



calabacín 3 1/2 mediana (686g) ajo, finamente picado 1 3/4 diente (5g) aceite de oliva 3 1/2 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.

## Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal 

1g protein 

5g fat 

10g carbs 

4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas 2 grande (144g) aceite 1/3 cda (mL)

- 1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
- 2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## Salchicha de pollo

4 unidad - 508 kcal 

56g protein 

28g fat 

8g carbs 

0g fiber



salchicha de pollo, cocida 4 salchicha (336g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

## Almuerzo 4 🗹

Comer los día 5 y día 6

#### Medallones de batata

2 batata - 618 kcal 6g protein 28g fat 72g carbs 13g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

batatas, cortado en rodajas 2 batata, 12,5 cm de largo (420g) aceite 2 cda (mL) Para las 2 comidas:

batatas, cortado en rodajas 4 batata, 12,5 cm de largo (840g) aceite 4 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 relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal 

51g protein 

39g fat 

4g carbs 

0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/3 cdita (1g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

1 1/3 pepper(s) (93g)

aceite

2/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

2/3 cdita (2g)

muslos de pollo sin hueso, con

piel

16 oz (454g)

- 1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
- 2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
- 3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

# Almuerzo 5 🗹

Comer los día 7

#### 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.

## 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)

- 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.

# Cena 1 🗹

Comer los día 1

## Pechuga de pollo con limón y pimienta

21 1/3 onza(s) - 790 kcal 135g protein 25g fat 3g carbs 2g fiber



Rinde 21 1/3 onza(s)

limón y pimienta 1 1/3 cda (9g) aceite de oliva 2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

- 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
- 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.
- 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
- 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.



Rinde 2 taza(s)

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

- Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
- 2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Puré de batata

183 kcal 

3g protein 

0g fat 

36g carbs 

6g fiber



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

- 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.
- 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.

## Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

899 kcal 

105g protein 

40g fat 

22g carbs 

6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

zanahorias, cortado en rodajas finas

1 mediana (61g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

1 lbs (448g)

vinagre de sidra de manzana

1 tsp (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas finas

2 mediana (122g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

2 lbs (896g)

vinagre de sidra de manzana

2 tsp (mL)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

aceite

4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

1 lbs (454g)

- 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.

#### Pera

2 pera(s) - 226 kcal 

1g protein 

0g fat 

43g carbs 

11g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

peras

2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras

4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 🗹

Comer los día 4 y día 5

## Pollo y verduras asados en una sola bandeja

794 kcal • 107g protein • 32g fat • 13g carbs • 7g fiber



Translation missing: es.for single meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

16 oz (453g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

brócoli

2/3 taza, picado (61g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

calabacín, en rodajas

2/3 mediana (131g)

cebolla, en rodajas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

tomates

1/3 taza de tomates cherry (50g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodaias

2/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (79g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda 2 lbs (907g)

2 103 (307g)

orégano seco

2 cdita, molido (4g)

brócoli

1 1/3 taza, picado (121g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

calabacín, en rodajas

1 1/3 mediana (261g)

cebolla, en rodajas

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

aceite

2 2/3 cda (mL)

tomates

2/3 taza de tomates cherry (99g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodaias

1 1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (159g)

- 1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
- 2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
- 3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
- 4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

#### Batatas al horno

1 1/2 batata(s) - 323 kcal • 5g protein • 5g fat • 54g carbs • 10g fiber



Translation missing: es.for single meal

orégano seco

1/8 cdita, molido (0g)

aceite

3/8 cda (mL)

batatas

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

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

orégano seco

1/6 cdita, molido (0g)

aceite

3/4 cda (mL)

batatas

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

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 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.

## Cena 4 🗹

Comer los día 6 y día 7

#### Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal 

11g protein 

18g fat 

8g carbs 

11g fiber



Translation missing: es.for single meal

aceite de oliva 4 cdita (mL) brócoli congelado 4 taza (364g) sal

2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

8 cdita (mL) **brócoli congelado** 

8 taza (728g)

sal

4 pizca (2g)

pimienta negra

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 piel, miel y mostaza

12 onza(s) - 837 kcal • 77g protein • 52g fat • 14g carbs • 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

sal

1/6 cdita (1g)

tomillo, seco

3/4 cdita, molido (1g)

miel

3/4 cda (16g)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 lbs (680g)

sal

3/8 cdita (2g)

tomillo, seco

1 1/2 cdita, molido (2g)

miel

1 1/2 cda (32g)

mostaza marrón tipo deli

2 1/4 cda (34g)

- 1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
- 2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
- 3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
- 4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.