

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

Day 4

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

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)
- ☐ sal
11 1/2 g (11g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ tomillo, seco
3 g (3g)
- ☐ orégano seco
2 cdita, molido (4g)
- ☐ pimentón (paprika)
2/3 cdita (2g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
2 1/4 cda (34g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1/2 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 taza (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
9 3/4 lbs (4385g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1 lbs (454g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (680g)

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)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
13 1/4 cucharada, entera (119g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 tsp (mL)

Frutas y jugos

- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)

Otro

- ☐ condimento italiano
7/8 cdita (3g)
- ☐ pimientos rojos asados
1 1/3 pepper(s) (93g)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

Dulces

- ☐ miel
1 1/2 cda (32g)

- ☐ 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.
2. 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g 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, cruda

1 3/4 lbs (794g)

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 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



Rinde 4 unidad

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)

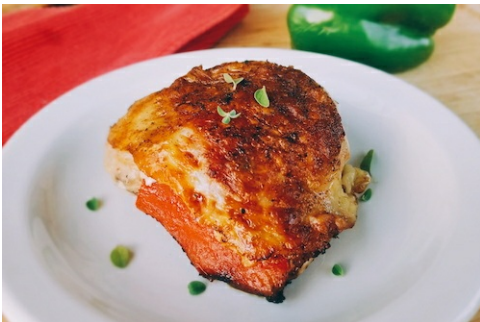
aceite

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)

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.

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)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 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.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



batatas

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

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

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)

- 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.
- 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)

- 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 rodajas

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)

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 rodajas

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.
-