

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 1000 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

955 kcal ● 92g protein (38%) ● 52g fat (49%) ● 19g carbs (8%) ● 11g fiber (5%)

Almuerzo

500 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Okra
1 1/2 taza- 60 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas
6 oz- 438 kcal

Cena

455 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Guisantes sugar snap
82 kcal



Pavo molido básico
8 onza- 375 kcal

Day 2

1022 kcal ● 112g protein (44%) ● 48g fat (42%) ● 21g carbs (8%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

490 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Fideos de calabacín al ajo
82 kcal

Day 3

1022 kcal ● 112g protein (44%) ● 48g fat (42%) ● 21g carbs (8%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

490 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Fideos de calabacín al ajo
82 kcal

Day 4

975 kcal ● 97g protein (40%) ● 49g fat (45%) ● 27g carbs (11%) ● 10g fiber (4%)

Almuerzo

490 kcal, 45g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Carnitas en olla de cocción lenta
8 oz- 410 kcal



Guisantes sugar snap
82 kcal

Cena

485 kcal, 52g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



Repollo sin rellinar
407 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 5

1034 kcal ● 102g protein (39%) ● 58g fat (50%) ● 16g carbs (6%) ● 10g fiber (4%)

Almuerzo

490 kcal, 45g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



[Carnitas en olla de cocción lenta](#)

8 oz- 410 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal

Cena

540 kcal, 57g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



[Pollo y verduras asados en una sola bandeja](#)

298 kcal



[Fideos de calabacín con tocino](#)

244 kcal

Day 6

1021 kcal ● 91g protein (36%) ● 58g fat (51%) ● 18g carbs (7%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

525 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

68 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



[Hamburguesa simple de pavo](#)

2 hamburguesa(s)- 375 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)

122 kcal

Day 7

1021 kcal ● 91g protein (36%) ● 58g fat (51%) ● 18g carbs (7%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

525 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

68 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



[Hamburguesa simple de pavo](#)

2 hamburguesa(s)- 375 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)

122 kcal

Verduras y productos vegetales

- okra, congelada**
1 1/2 cup (168g)
- ajo**
1 1/4 diente(s) (4g)
- guisantes de vaina dulce congelados**
10 taza (1440g)
- tomates**
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (362g)
- calabacín**
2 mediana (392g)
- cebolla**
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (49g)
- brócoli**
4 cucharada, picado (23g)
- pimiento rojo**
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
- pimiento**
2 grande (328g)

Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
1 muslo(s) (170g)
- pavo molido, crudo**
1 1/2 lbs (680g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
1 lb (454g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
1 1/2 lbs (680g)

Especias y hierbas

- sal**
1/4 oz (8g)
- pimienta negra**
2 g (2g)
- romero, seco**
1/8 cda (0g)
- tomillo, seco**
1/2 cdita, hojas (1g)
- chile en polvo**
3 cdita (8g)
- albahaca fresca**
18 hojas (9g)
- cebolla en polvo**
1/2 cdita (1g)
- ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)
- orégano seco**
3/8 cdita, molido (1g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva**
1 1/2 oz (mL)
- aceite**
1 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
4 1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- limón**
1/4 grande (21g)
- aceitunas verdes**
1/2 lata (~170 g) (95g)
- jugo de lima**
1 1/3 fl oz (mL)
- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de pollo (listo para servir)**
1/8 taza(s) (mL)

Productos de cerdo

- paleta de cerdo**
1 lbs (453g)
- tocino crudo**
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)**
1/2 lbs (227g)

Otro

- mezcla para coleslaw**
1/4 paquete (400 g) (99g)
- tomates en cubos**
1/2 lata(s) (210g)
- mezcla de hierbas italianas**
1/4 cdita (1g)
- mezcla de hojas verdes**
4 1/2 taza (135g)

Bebidas

- agua**
1/8 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
2 lata (344g)

Almuerzo 1

Comer los día 1

Okra

1 1/2 taza - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza

okra, congelada
1 1/2 cup (168g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola. Cúbrela con agua y hierva durante 3 minutos. Escurre y sazona al gusto. Sirve.

Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz - 438 kcal ● 39g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 muslo(s) (170g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/8 cda (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
limón
1/4 grande (21g)
aceitunas verdes
1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)
caldo de pollo (listo para servir)
1/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con tomillo y lima

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)
tomillo, seco
1/2 cda, hojas (1g)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

paleta de cerdo

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

paleta de cerdo

1 lbs (453g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 grande (164g)
cebolla
1/4 pequeña (18g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 grande (328g)
cebolla
1/2 pequeña (35g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Cena 1

Comer los día 1

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza

pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

tomates
9 tomates cherry (153g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
aceitunas verdes
9 grande (40g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
albahaca fresca, desmenuzado
9 hojas (5g)

Para las 2 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
aceitunas verdes
18 grande (79g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
chile en polvo
3 cdita (8g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (510g)
albahaca fresca, desmenuzado
18 hojas (9g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

82 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/2 cda (mL)
calabacín
1/2 mediana (98g)
ajo, finamente picado
1/4 diente (1g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 cda (mL)
calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

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.

Cena 3

Comer los día 4

Repollo sin rellenar

407 kcal ● 50g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (227g)

mezcla para coleslaw

1/4 paquete (400 g) (99g)

tomates en cubos

1/2 lata(s) (210g)

cebolla en polvo

1/2 cdita (1g)

mezcla de hierbas italianas

1/4 cdita (1g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, añade la carne picada y desmenúzala. Incorpora el resto de los ingredientes, más una buena pizca de sal y pimienta, y lleva a hervir a fuego lento.

2. Cubre la olla con una tapa y cocina a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Cena 4

Comer los día 5

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

298 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

cebolla, en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

brócoli

4 cucharada, picado (23g)

orégano seco

3/8 cdita, molido (1g)

pechuga de pollo deshuesada y sin

piel, cruda

6 oz (170g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5

cm diá.) (30g)

calabacín, en rodajas

1/4 mediana (49g)

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.

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



calabacín

3/4 mediana (147g)

tocino crudo

1 1/2 rebanada(s) (43g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.

2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.

3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.

4. Retira del fuego y sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

aceite

2 cdita (mL)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.\r\nCalienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

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