

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 1100 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

1093 kcal ● 120g protein (44%) ● 55g fat (45%) ● 17g carbs (6%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

560 kcal, 56g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Fideos de calabacín al ajo

163 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja

398 kcal

Cena

530 kcal, 64g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde

451 kcal



Caldo de huesos

2 taza(s)- 81 kcal

Day 2

1126 kcal ● 108g protein (38%) ● 54g fat (43%) ● 31g carbs (11%) ● 21g fiber (7%)

Almuerzo

595 kcal, 45g proteína, 24g carbohidratos netos, 29g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal

Cena

530 kcal, 64g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde

451 kcal



Caldo de huesos

2 taza(s)- 81 kcal

Day 3

1077 kcal ● 121g protein (45%) ● 46g fat (39%) ● 29g carbs (11%) ● 16g fiber (6%)

Almuerzo

595 kcal, 45g proteína, 24g carbohidratos netos, 29g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal

Cena

485 kcal, 76g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo marinada

12 onza(s)- 424 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

1082 kcal ● 123g protein (45%) ● 52g fat (43%) ● 18g carbs (7%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

600 kcal, 47g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Pavo molido básico

6 2/3 onza- 313 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal

Cena

485 kcal, 76g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo marinada

12 onza(s)- 424 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 5

1062 kcal ● 91g protein (34%) ● 54g fat (45%) ● 33g carbs (12%) ● 21g fiber (8%)

Almuerzo

525 kcal, 30g proteína, 24g carbohidratos netos, 28g grasa



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s)- 396 kcal



Uvas

131 kcal

Cena

535 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal



Arroz de coliflor 'con mantequilla'

86 kcal

Day 6

1133 kcal ● 96g protein (34%) ● 55g fat (43%) ● 52g carbs (18%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

610 kcal, 44g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal



Puré de batata

183 kcal

Cena

520 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal

Day 7

1133 kcal ● 96g protein (34%) ● 55g fat (43%) ● 52g carbs (18%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

610 kcal, 44g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal



Puré de batata

183 kcal

Cena

520 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal



Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
3/4 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
1 1/3 mediana (261g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (440g)
- ☐ cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (38g)
- ☐ brócoli
1/3 taza, picado (30g)
- ☐ pimiento rojo
1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)
- ☐ coles de Bruselas
10 brotes (190g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
- ☐ batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ comino molido
10 1/4 g (10g)
- ☐ chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ albahaca fresca
9 hojas (5g)
- ☐ coriandro molido
1 cda (5g)
- ☐ condimento chipotle
3/4 cdita (2g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 lbs (1834g)
- ☐ pavo molido, crudo
6 2/3 oz (189g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (113g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
2 cda (32g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)
- ☐ uvas
2 1/4 taza (207g)
- ☐ aceitunas verdes
9 grande (40g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 3/4 lbs (795g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
4 oz (113g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ ghee
5 cdita (23g)

Dulces

☐ miel
3 cda (21g)

Bebidas

☐ agua
1 1/2 cda (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



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 saltéallos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

398 kcal ● 54g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



tomates

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

aceite

2/3 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

cebolla, en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

brócoli

1/3 taza, picado (30g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

pechuga de pollo deshuesada y sin

piel, cruda

1/2 lbs (227g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)

calabacín, en rodajas

1/3 mediana (65g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Ensalada de pollo y aguacate

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



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
cebolla
1 cda picada (10g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
2 cdita (mL)
coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
cebolla
2 cda picada (20g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
aceite
4 cdita (mL)
coles de Bruselas
10 brotes (190g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4

Pavo molido básico

6 2/3 onza - 313 kcal ● 37g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza

pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

aceite

5/6 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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

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



pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

guisantes de vaina dulce congelados

2 1/3 taza (336g)

aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s) - 396 kcal ● 29g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 wrap(s)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

bacon, cocido

2 rebanada(s) (20g)

fiambres de jamón

4 oz (113g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



uvas
2 1/4 taza (207g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal 41g protein 28g fat 3g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- sal
- 1/4 cdita (2g)
- comino molido
- 1/2 cda (3g)
- coriandro molido
- 1/2 cda (3g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 1 chuleta (185g)
- pimienta negra
- 1 pizca (0g)
- ajo, picado
- 1 1/2 diente(s) (5g)
- aceite de oliva, dividido
- 1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- sal
- 1/2 cdita (3g)
- comino molido
- 1 cda (6g)
- coriandro molido
- 1 cda (5g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 2 chuleta (370g)
- pimienta negra
- 2 pizca (0g)
- ajo, picado
- 3 diente(s) (9g)
- aceite de oliva, dividido
- 2 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Puré de batata

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



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada paleo de pollo con salsa verde

451 kcal ● 46g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (170g)

aceite

1 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

2 cda (15g)

comino molido

1 cdita (2g)

salsa verde

1 cda (16g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

aguacates, cortado en rodajas

2 rebanadas (50g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

aceite

2 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cda (30g)

comino molido

2 cdita (4g)

salsa verde

2 cda (32g)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

aguacates, cortado en rodajas

4 rebanadas (100g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

caldo de huesos de pollo
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s) - 424 kcal ● 76g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
salsa para marinar
6 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
salsa para marinar
3/4 taza (mL)

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.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 9 oz

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)

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.

Arroz de coliflor 'con mantequilla'

86 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



ghee
2 cdita (9g)
coliflor congelada
1 taza (113g)

1. Cocina la coliflor congelada según las instrucciones del paquete.
2. Incorpora ghee y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
2 taza (182g)

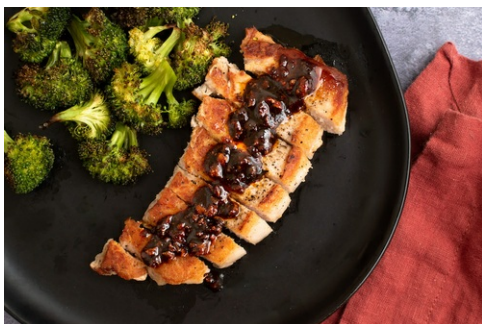
Para las 2 comidas:

brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal ● 46g protein ● 27g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

ghee
1 1/2 cdita (7g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1/2 lbs (212g)
miel
1 1/2 cdita (11g)
condimento chipotle
3/8 cdita (1g)
agua
3/4 cda (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

ghee
3 cdita (14g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
15 oz (425g)
miel
3 cdita (21g)
condimento chipotle
3/4 cdita (2g)
agua
1 1/2 cda (mL)
aceite
3 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

