

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 1300 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

1333 kcal ● 149g protein (45%) ● 46g fat (31%) ● 68g carbs (21%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

695 kcal, 67g proteína, 41g carbohidratos netos, 27g grasa



Pollo con miel y mostaza
10 onza (oz)- 547 kcal



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Cena

640 kcal, 82g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
12 onza(s)- 444 kcal



Papas fritas al horno
97 kcal

Day 2

1322 kcal ● 91g protein (27%) ● 67g fat (46%) ● 69g carbs (21%) ● 20g fiber (6%)

Almuerzo

625 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 272 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Wrap paleo de lechuga club de pollo
1 1/2 wrap(s)- 216 kcal

Cena

695 kcal, 50g proteína, 21g carbohidratos netos, 40g grasa



Semillas de girasol
361 kcal



Bol de arroz de coliflor con camarones y brócoli
336 kcal

Day 3

1298 kcal ● 123g protein (38%) ● 63g fat (43%) ● 48g carbs (15%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

645 kcal, 70g proteína, 13g carbohidratos netos, 34g grasa



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
507 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 29g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata
477 kcal

Day 4

1347 kcal ● 104g protein (31%) ● 77g fat (51%) ● 45g carbs (13%) ● 15g fiber (5%)

Almuerzo

695 kcal, 51g proteína, 10g carbohidratos netos, 48g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 29g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal

Day 5

1292 kcal ● 98g protein (30%) ● 76g fat (53%) ● 41g carbs (13%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

695 kcal, 51g proteína, 10g carbohidratos netos, 48g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Cena

595 kcal, 47g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



Remolachas

7 remolachas- 169 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal

Day 6

1293 kcal ● 128g protein (40%) ● 57g fat (39%) ● 51g carbs (16%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

695 kcal, 81g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



Papas fritas al horno

97 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

Cena

595 kcal, 47g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



Remolachas

7 remolachas- 169 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s)- 428 kcal

Day 7

1300 kcal ● 146g protein (45%) ● 55g fat (38%) ● 41g carbs (13%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

695 kcal, 81g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



Papas fritas al horno

97 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

Cena

605 kcal, 65g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal



Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col

343 kcal

Lista de compras



Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 lbs (2212g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)
- aceite de coco
3/4 cda (10g)
- aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)

Dulces

- miel
2 cucharada (42g)

Especias y hierbas

- mostaza Dijon
1 3/4 oz (50g)
- limón y pimienta
3/4 cda (5g)
- pimienta negra
4 g (4g)
- sal
2 3/4 cdita (17g)
- pimentón
5/6 cdita (2g)
- comino molido
1 cda (6g)
- coriandro molido
1 cda (5g)
- chile en polvo
4 cdita (11g)
- albahaca fresca
24 hojas (12g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (681g)
- mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)
- patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
- cebolla
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (67g)

Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
5 cucharada (42g)
- pepitas de girasol
2 oz (57g)
- anacardos tostados
1/2 taza (66g)
- nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

Frutas y jugos

- pasas
4 cucharada, compacta (41g)
- aceitunas verdes
24 grande (106g)
- jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pollo
6 oz (170g)

Productos de pescado y mariscos

- camarón, crudo
4 oz (114g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)

Otro

- Pollo, muslos, con piel
1 1/3 lbs (605g)
- mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
- salsa barbacoa sin azúcar
3 cda (45g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 chuleta (370g)

- lechuga romana**
1 1/2 hoja exterior (42g)
 - coliflor**
1/2 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (294g)
 - brócoli congelado**
1 paquete (308g)
 - ajo**
4 diente(s) (12g)
 - espinaca fresca**
3 1/3 taza(s) (100g)
 - batatas / boniatos**
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
 - remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
14 remolacha(s) (700g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pollo con miel y mostaza

10 onza (oz) - 547 kcal ● 65g protein ● 16g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza (oz)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

10 oz (284g)

aceite

1/2 cda (mL)

miel

2 cucharada (42g)

mostaza Dijon

2 cucharada (31g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

tomates

**2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)**

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

mezcla de frutos secos
5 cucharada (42g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pasas
4 cucharada, compacta (41g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap paleo de lechuga club de pollo

1 1/2 wrap(s) - 216 kcal ● 32g protein ● 4g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 wrap(s)

mostaza Dijon
3/4 cda (11g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
fiambres de pollo
6 oz (170g)
cebolla
6 rodajas finas (54g)
lechuga romana
1 1/2 hoja exterior (42g)

1. Unte la mostaza en la hoja de lechuga.
2. Coloque el pollo, la cebolla y el tomate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

507 kcal ● 67g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



espinaca fresca
3 1/3 taza(s) (100g)
aceite
1 2/3 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
10 oz (284g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucharada (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 1/3 lbs (605g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

patatas
1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(185g)
aceite
1/2 cda (mL)

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

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

tomates
12 tomates cherry (204g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
aceitunas verdes
12 grande (53g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
chile en polvo
2 cdita (5g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
albahaca fresca, desmenuzado
12 hojas (6g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
sal
1 cdita (6g)
aceitunas verdes
24 grande (106g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
chile en polvo
4 cdita (11g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
albahaca fresca, desmenuzado
24 hojas (12g)

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 1 ↗

Comer los día 1

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

12 onza(s) - 444 kcal ● 76g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (336g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

limón y pimienta

3/4 cda (5g)

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.

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

aceite

1/4 cda (mL)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



pepititas de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de arroz de coliflor con camarones y brócoli

336 kcal ● 33g protein ● 12g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
coliflor
1/2 cabeza mediana (13-15 cm diá.)
(294g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
cebolla, picado en cubitos
1/6 pequeña (13g)
ajo, picado en cubitos
1 diente(s) (3g)
aceite de coco, dividido
3/4 cda (10g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
4 oz (114g)

1. Preparar el arroz:
2. Quitar las hojas y el tallo de la coliflor. Rallar la cabeza hasta que tenga textura de arroz.
3. Añadir la mitad del aceite de coco a una sartén a fuego medio-alto. Añadir la cebolla picada y el ajo durante un par de minutos hasta que se ablanden.
4. Añadir la coliflor rallada, sal y pimienta; remover. Cocinar un par de minutos hasta que esté caliente. Reservar.
5. Preparar los camarones:
6. Calentar la segunda mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
7. Añadir los camarones a la sartén y cocinar durante 5-6 minutos, hasta que estén completamente rosados y opacos.
8. Preparar el brócoli según las instrucciones del paquete.
9. Unir los camarones, el brócoli y el arroz; mezclar (o mantenerlos separados, ¡como prefieras!). Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
3/8 paquete (118g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 2/3 cdita (mL)
pimentón
3/8 cdita (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado
6 2/3 oz (187g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
5/6 paquete (237g)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
3 1/3 cdita (mL)
pimentón
5/6 cdita (2g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado
13 1/3 oz (373g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Exienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Exienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Remolachas

7 remolachas - 169 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
7 remolacha(s) (350g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
14 remolacha(s) (700g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

anacardos tostados
5 cucharada (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col

343 kcal ● 59g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
salsa barbacoa sin azúcar
3 cda (45g)
mostaza Dijon
1 1/2 cdita (8g)
jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

1. Coloca el pollo en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Retira el pollo de la olla y deja enfriar un poco.
 2. En un bol pequeño mezcla la mostaza y el jugo de limón hasta obtener una consistencia tipo salsa. Añade la mezcla de coleslaw y mezcla para cubrir. Reserva.
 3. Usa dos tenedores para desmenuzar el pollo. Añade el pollo desmenuzado a un bol pequeño y cúbrelo con salsa barbacoa.
 4. Añade la ensalada de col al tazón con pollo barbacoa y sirve.
-