

Meal Plan - Dieta paleo ayuno intermitente de 1400 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

1425 kcal ● 126g protein (35%) ● 80g fat (50%) ● 35g carbs (10%) ● 15g fiber (4%)

Almuerzo

750 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 50g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Sartén de carne y col

617 kcal

Cena

675 kcal, 83g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal

Day 2

1422 kcal ● 150g protein (42%) ● 69g fat (44%) ● 35g carbs (10%) ● 16g fiber (4%)

Almuerzo

750 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 50g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Sartén de carne y col

617 kcal

Cena

675 kcal, 107g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Guisantes sugar snap

82 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Day 3

1338 kcal ● 146g protein (44%) ● 59g fat (40%) ● 35g carbs (11%) ● 21g fiber (6%)

Almuerzo

665 kcal, 39g proteína, 25g carbohidratos netos, 40g grasa



Bol de pavo, brócoli y batata

294 kcal



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

675 kcal, 107g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Guisantes sugar snap

82 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Day 4

1362 kcal ● 91g protein (27%) ● 89g fat (59%) ● 34g carbs (10%) ● 15g fiber (4%)

Almuerzo

665 kcal, 39g proteína, 25g carbohidratos netos, 40g grasa



Bol de pavo, brócoli y batata

294 kcal



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

700 kcal, 53g proteína, 9g carbohidratos netos, 49g grasa



Pollo relleno de pimiento asado

8 oz- 572 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas


127 kcal

Day 5

1375 kcal106g protein (31%)41g fat (27%)123g carbs (36%)22g fiber (6%)

Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 72g carbohidratos netos, 18g grasa


Pavo molido básico
6 2/3 onza- 313 kcal

Puré de batata
366 kcal

Cena

695 kcal, 62g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa

Pechuga de pollo picante con ajo y lima
9 onza(s)- 349 kcal


Gajos de batata
347 kcal


Day 6

1430 kcal106g protein (30%)60g fat (37%)89g carbs (25%)28g fiber (8%)

Almuerzo


680 kcal, 44g proteína, 72g carbohidratos netos, 18g grasa


Pavo molido básico
6 2/3 onza- 313 kcal

Puré de batata
366 kcal

Cena

750 kcal, 63g proteína, 17g carbohidratos netos, 41g grasa

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal


Ensalada mixta simple
68 kcal


Day 7

1424 kcal132g protein (37%)75g fat (48%)32g carbs (9%)22g fiber (6%)

Almuerzo


675 kcal, 70g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa


Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
562 kcal

Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

750 kcal, 63g proteína, 17g carbohidratos netos, 41g grasa

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Ensalada mixta simple
68 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ mostaza amarilla
1/2 cda (8g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ pimentón
5/8 cdita (1g)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 g (0g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas / boniatos
7 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1540g)
- ☐ repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 1/3 taza (624g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
- ☐ tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ pimiento
3 grande (492g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 oz (142g)
- ☐ zanahorias
5/8 mediana (38g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo en polvo
1/2 cubo (2g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
5/8 cucharadita (mL)

Otro

- ☐ carne molida (20% grasa)
1 lbs (454g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/6 envase (21 g) (4g)
- ☐ pimientos rojos asados
2/3 pepper(s) (47g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 lbs (1768g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 taza, entera (137g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Sartén de carne y col

617 kcal ● 41g protein ● 46g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mostaza amarilla
1/4 cda (4g)
caldo de pollo en polvo
1/4 cubo (1g)
carne molida (20% grasa)
1/2 lbs (227g)
repollo, cortado en rodajas
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

Para las 2 comidas:

mostaza amarilla
1/2 cda (8g)
caldo de pollo en polvo
1/2 cubo (2g)
carne molida (20% grasa)
1 lbs (454g)
repollo, cortado en rodajas
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Bol de pavo, brócoli y batata

294 kcal  26g protein  10g fat  20g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

- pimentón**
1/8 cdita (0g)
- brócoli congelado**
1/4 paquete (71g)
- sal**
1/8 cdita (1g)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- aceite de oliva**
1/4 cdita (mL)
- pavo molido, crudo**
4 oz (113g)
- batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

- pimentón**
1/4 cdita (1g)
- brócoli congelado**
1/2 paquete (142g)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- aceite de oliva**
1/2 cdita (mL)
- pavo molido, crudo**
1/2 lbs (227g)
- batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado**
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite, pimentón, sal y pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne de pavo picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pavo, el brócoli y las batatas. Sirva con un poco más de sal y pimienta.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal  13g protein  30g fat  5g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

- 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 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pavo molido básico

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



Para una sola comida:

pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

aceite

5/6 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo

13 1/3 oz (378g)

aceite

1 2/3 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.

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



aceite
1 1/4 cda (mL)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
5/8 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
5 oz (142g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
10 oz (280g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
5/8 mediana (38g)

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

mezcla de hierbas italianas

3/8 cdita (1g)

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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 2/3 taza (240g)

aceite de oliva

2 1/2 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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
limón y pimienta
2 cda (14g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pollo relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

pimentón

1/3 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (149g)

mezcla de hierbas italianas

1/4 cda (3g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

9 onza(s) - 349 kcal ● 57g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza(s)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

ají cayena

1/8 cdita (0g)

pimentón

1/8 cdita (0g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (252g)

jugo de lima

1 cda (mL)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



aceite

1 cda (mL)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
cebolla
3/8 pequeña (26g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
pimiento
3 grande (492g)
cebolla
3/4 pequeña (53g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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 rellenar 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.