

# 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.strongfastr.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 kcal ● 106g 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 kcal ● 106g 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 kcal ● 132g 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

# Lista de compras



## 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 enfrie 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 días 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 llenarlo 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.