

Meal Plan - Dieta paleo de ayuno intermitente de 1700 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

1670 kcal ● 131g protein (31%) ● 81g fat (44%) ● 85g carbs (20%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

825 kcal, 80g proteína, 45g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechuga de pollo marinada

12 onza(s)- 424 kcal



Pimientos y cebollas salteados

94 kcal



Medallones de batata

1 batata- 309 kcal

Cena

845 kcal, 51g proteína, 40g carbohidratos netos, 48g grasa



Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



Ensalada de bistec y remolacha

703 kcal

Day 2

1692 kcal ● 177g protein (42%) ● 93g fat (50%) ● 17g carbs (4%) ● 18g fiber (4%)

Almuerzo

840 kcal, 78g proteína, 11g carbohidratos netos, 50g grasa



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 333 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas

507 kcal

Cena

850 kcal, 99g proteína, 7g carbohidratos netos, 44g grasa



Pavo molido básico

16 onza- 750 kcal



Brócoli

3 1/2 taza(s)- 102 kcal

Day 3

1663 kcal ● 132g protein (32%) ● 99g fat (54%) ● 40g carbs (10%) ● 21g fiber (5%)

Almuerzo

830 kcal, 65g proteína, 16g carbohidratos netos, 52g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s)- 702 kcal



Judías verdes

126 kcal

Cena

835 kcal, 67g proteína, 24g carbohidratos netos, 47g grasa



Salchicha de pollo

4 unidad- 508 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal

Day 4

1694 kcal ● 150g protein (35%) ● 81g fat (43%) ● 68g carbs (16%) ● 25g fiber (6%)

Almuerzo

860 kcal, 83g proteína, 44g carbohidratos netos, 33g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal



Gajos de batata
261 kcal

Cena

835 kcal, 67g proteína, 24g carbohidratos netos, 47g grasa



Salchicha de pollo
4 unidad- 508 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
326 kcal

Day 5

1663 kcal ● 134g protein (32%) ● 79g fat (43%) ● 73g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

Almuerzo

860 kcal, 83g proteína, 44g carbohidratos netos, 33g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal



Gajos de batata
261 kcal

Cena

805 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 46g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa
526 kcal

Day 6

1713 kcal ● 140g protein (33%) ● 57g fat (30%) ● 120g carbs (28%) ● 41g fiber (10%)

Almuerzo

910 kcal, 31g proteína, 112g carbohidratos netos, 24g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
415 kcal



Pasas
1/2 taza- 275 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

800 kcal, 110g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Day 7

1713 kcal ● 140g protein (33%) ● 57g fat (30%) ● 120g carbs (28%) ● 41g fiber (10%)

Almuerzo

910 kcal, 31g proteína, 112g carbohidratos netos, 24g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
415 kcal



Pasas
1/2 taza- 275 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

800 kcal, 110g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- kiwi
3 fruta (207g)
- aceitunas verdes
24 grande (106g)
- jugo de limón
2/3 cda (mL)
- pasas
1 taza, compacta (165g)

Productos de res

- sirloin, crudo
1/2 lbs (213g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)
- chicharrones
11 g (11g)

Verduras y productos vegetales

- brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 1/2 remolacha(s) (75g)
- cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (88g)
- pimiento
3/4 grande (123g)
- batatas / boniatos
3 2/3 batata, 12,5 cm de largo (770g)
- brócoli congelado
9 1/2 taza (865g)
- espinaca fresca
3 1/3 taza(s) (100g)
- guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)
- judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- tomates
4 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (532g)
- alcachofas, enlatadas
13 1/4 cucharada de corazones (140g)
- hojas de kale
1 taza, picada (40g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)
- aceite
2 2/3 oz (mL)
- salsa para marinar
6 cucharada (mL)
- aceite de oliva
3 1/3 oz (mL)
- vinagreta balsámica
5 cda (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 lbs (2196g)
- pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1 1/3 taza, entera (170g)

Salchichas y fiambres

- salchicha de pollo, cocida
8 salchicha (672g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
2 1/2 g (3g)
- sal
1/2 oz (15g)
- condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- chile en polvo
4 cdita (11g)
- albahaca fresca
24 hojas (12g)
- limón y pimienta
2 cda (14g)
- comino molido
1 cdita (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
3/4 cda (mL)

- puré de tomate
1 1/3 cda (21g)
- ajo
1 1/3 diente(s) (4g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado
1/2 lbs (213g)

Bebidas

- agua
2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- frijoles negros
1 1/3 lata(s) (585g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pechuga de pollo marinada

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



Rinde 12 onza(s)

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

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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, desecharando 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, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Pimientos y cebollas salteados

94 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



aceite
3/8 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pimiento, cortado en tiras
3/4 grande (123g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.
\r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata

aceite
1 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras
6 cucharada, entera (54g)

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 3 ↗

Comer los día 3

Pollo frito bajo en carbohidratos

12 onza(s) - 702 kcal ● 60g protein ● 51g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)
salsa picante
3/4 cda (mL)
condimento cajún
1/2 cdita (1g)
Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)
chicharrones, machacado
10 3/4 g (11g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Judías verdes

126 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las
instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 46g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
jugo de limón
1/3 cda (mL)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aceite
1/3 cda (mL)
puré de tomate
2/3 cda (11g)
frijoles negros, escurrido
2/3 lata(s) (293g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)
cebolla, picado
1/3 pequeña (23g)
ajo, cortado en cubitos
2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
jugo de limón
2/3 cda (mL)
hojas de kale
16 cucharada, picada (40g)
aceite
2/3 cda (mL)
puré de tomate
1 1/3 cda (21g)
frijoles negros, escurrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
cebolla, picado
2/3 pequeña (47g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprendga aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Pasas

1/2 taza - 275 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 62g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pasas
1/2 taza, compacta (83g)

Para las 2 comidas:

pasas
1 taza, compacta (165g)

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber

1. La receta no tiene instrucciones.



Para una sola comida:
almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:
almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 kiwi

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Ensalada de bistec y remolacha

703 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



sirloin, crudo
1/2 lbs (213g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 1/2 remolacha(s) (75g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Pavo molido básico

16 onza - 750 kcal ● 89g protein ● 44g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

aceite

2 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.

Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

brócoli congelado

3 1/2 taza (319g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Salchicha de pollo

4 unidad - 508 kcal ● 56g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salchicha de pollo, cocida
4 salchicha (336g)

Para las 2 comidas:

salchicha de pollo, cocida
8 salchicha (672g)

1. Calienta rápidamente en la estufa, parrilla o microondas y disfruta.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

326 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
4 pizca (0g)
sal
4 pizca (2g)
guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)
aceite de oliva
8 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 4 ↗

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

almendras
5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de salmón y alcachofa

526 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 25g carbs ● 12g fiber



salmón enlatado
1/2 lbs (213g)
alcachofas, enlatadas
13 1/3 cucharada de corazones (140g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
vinagreta balsámica
5 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
13 1/3 cucharada de tomates cherry (124g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
brócoli congelado
6 taza (546g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.