

Meal Plan - Dieta paleo para ayuno intermitente de 1800 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

1760 kcal ● 172g protein (39%) ● 86g fat (44%) ● 58g carbs (13%) ● 18g fiber (4%)

Almuerzo

850 kcal, 62g proteína, 18g carbohidratos netos, 56g grasa



Salteado de ternera con pimientos

701 kcal



Arroz de coliflor

2 1/2 taza(s)- 151 kcal

Cena

910 kcal, 110g proteína, 40g carbohidratos netos, 29g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Pechuga de pollo básica

16 onza(s)- 635 kcal



Batatas al horno

1 batata(s)- 216 kcal

Day 2

1760 kcal ● 172g protein (39%) ● 86g fat (44%) ● 58g carbs (13%) ● 18g fiber (4%)

Almuerzo

850 kcal, 62g proteína, 18g carbohidratos netos, 56g grasa



Salteado de ternera con pimientos

701 kcal



Arroz de coliflor

2 1/2 taza(s)- 151 kcal

Cena

910 kcal, 110g proteína, 40g carbohidratos netos, 29g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Pechuga de pollo básica

16 onza(s)- 635 kcal



Batatas al horno

1 batata(s)- 216 kcal

Day 3

1759 kcal ● 115g protein (26%) ● 97g fat (50%) ● 73g carbs (17%) ● 34g fiber (8%)

Almuerzo

875 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 55g grasa



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Pistachos

188 kcal

Cena

885 kcal, 65g proteína, 45g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli asado

98 kcal



Puré de batata

183 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo


9 onza(s)- 603 kcal

Day 4


1759 kcal115g protein (26%)97g fat (50%)73g carbs (17%)34g fiber (8%)

Almuerzo


875 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 55g grasa

Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate


1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Pistachos


188 kcal

Cena


885 kcal, 65g proteína, 45g carbohidratos netos, 42g grasa

Brócoli asado

98 kcal

Puré de batata

183 kcal

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo


9 onza(s)- 603 kcal

Day 5


1845 kcal148g protein (32%)118g fat (58%)21g carbs (5%)26g fiber (6%)

Almuerzo

925 kcal, 84g proteína, 2g carbohidratos netos, 64g grasa

Brócoli


1 taza(s)- 29 kcal

Salmón sencillo

14 onza(s)- 898 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Ensalada de tomate y aguacate


235 kcal

Day 6

1826 kcal126g protein (28%)115g fat (57%)34g carbs (8%)37g fiber (8%)

Almuerzo

910 kcal, 62g proteína, 15g carbohidratos netos, 60g grasa

Mezcla de frutos secos


3/8 taza(s)- 363 kcal

Ensalada de atún con aguacate


545 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Day 7

1767 kcal193g protein (44%)91g fat (46%)26g carbs (6%)18g fiber (4%)

Almuerzo

910 kcal, 62g proteína, 15g carbohidratos netos, 60g grasa

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 363 kcal

Ensalada de atún con aguacate


545 kcal

Cena

860 kcal, 131g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa

Pechuga de pollo con balsámico

20 oz- 789 kcal

Okra

1 3/4 taza- 70 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
2 1/4 lbs (1023g)
- ☐ batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ☐ ajo
5 diente(s) (15g)
- ☐ pimienta
5 grande (790g)
- ☐ jengibre fresco
2 1/2 cda (15g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (195g)
- ☐ lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (236g)
- ☐ okra, congelada
1 3/4 cup (196g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/4 lbs (1463g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ orégano seco
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
4 1/2 g (5g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Otro

- ☐ coliflor congelada
5 taza (567g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
5/8 cdita (2g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (907g)
- ☐ atún enlatado
5 1/2 lata (946g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
3/4 grande (63g)
- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ aguacates
5 1/4 aguacate(s) (1055g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- ☐ mezcla de frutos secos
13 1/4 cucharada (112g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salteado de ternera con pimientos

701 kcal ● 60g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras finas
10 oz (283g)
pimiento, cortado en láminas finas
1 1/4 mediana (149g)
jengibre fresco, picado
1 1/4 cda (8g)
cebolla, en rodajas
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras finas
1 1/4 lbs (567g)
pimiento, cortado en láminas finas
2 1/2 mediana (298g)
jengibre fresco, picado
2 1/2 cda (15g)
cebolla, en rodajas
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)

1. Coloca tiras de ternera en un bol y espolvorea con pimienta. Mezcla para cubrir.
2. Añade aceite a una sartén a fuego medio-alto y añade los pimientos, las cebollas, el jengibre y el ajo; cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente. Transfiere a un plato.
3. Pon la ternera en la sartén y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos.
4. Vuelve a añadir las verduras a la sartén y cocina durante otro minuto aproximadamente.
5. Servir.

Arroz de coliflor

2 1/2 taza(s) - 151 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
2 1/2 taza (284g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
5 taza (567g)
aceite
5 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protein ● 40g fat ● 5g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
1 1/2 hoja exterior (42g)
bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)
fiambres de jamón
6 oz (170g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
3 hoja exterior (84g)
bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)
aguacates, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 5

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal  3g protein  0g fat  2g carbs  3g fiber



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado
1 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salmón sencillo

14 onza(s) - 898 kcal  81g protein  64g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 14 onza(s)

salmón
14 oz (397g)
aceite
2 1/3 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
mezcla de frutos secos
6 2/3 cucharada (56g)

Para las 2 comidas:
mezcla de frutos secos
13 1/3 cucharada (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:
aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 cucharada, picada (56g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:
aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
atún enlatado
2 1/2 lata (430g)
tomates
10 cucharada, picada (113g)
cebolla, finamente picado
5/8 pequeña (44g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Pechuga de pollo básica

16 onza(s) - 635 kcal ● 101g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
aceite
2 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Batatas al horno

1 batata(s) - 216 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
orégano seco
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
orégano seco
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. Opción 1: Batatas enteras: Coloca las batatas enteras en una fuente para horno. Úntalas con aceite, orégano, y sal y pimienta para cubrirlas bien. Hornea 60 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
3. Opción 2: Batatas en cubos: Coloca las batatas cortadas en cubos en una fuente para horno. Rocía con aceite y espolvorea con orégano, sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen de forma uniforme. Hornea 30-40 minutos, removiendo a la mitad, o hasta que estén tiernas y doradas.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
1 paquete (284g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 paquete (568g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

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.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

9 onza(s) - 603 kcal ● 53g protein ● 42g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

salmón, con piel

1/2 lbs (255g)

limón, cortado en gajos

3/8 grande (32g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

aceite

1 cda (mL)

salmón, con piel

18 oz (510g)

limón, cortado en gajos

3/4 grande (63g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
 2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
 3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
 4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
 5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.
-

Cena 3

Comer los día 5 y día 6

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 de tomate y aguacate

235 kcal  3g protein  18g fat  7g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

cebolla
2 cucharada, picada (30g)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 4

Comer los día 7

Pechuga de pollo con balsámico

20 oz - 789 kcal ● 128g protein ● 30g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 20 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/4 lbs (567g)

vinagreta balsámica

5 cucharada (mL)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

mezcla de hierbas italianas

5/8 cdita (2g)

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.

Okra

1 3/4 taza - 70 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 3/4 taza

okra, congelada

1 3/4 cup (196g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola.\r\nCúbreala con agua y hierva durante 3 minutos.\r\nEscurre y sazona al gusto. Sirve.
-