

Meal Plan - Dieta paleo para ayuno intermitente de 1900 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

1919 kcal ● 173g protein (36%) ● 94g fat (44%) ● 68g carbs (14%) ● 28g fiber (6%)

Almuerzo

935 kcal, 81g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



Medallones de batata

1 1/2 batata- 464 kcal

Cena

980 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de atún con aguacate

982 kcal

Day 2

1858 kcal ● 145g protein (31%) ● 88g fat (42%) ● 94g carbs (20%) ● 28g fiber (6%)

Almuerzo

935 kcal, 81g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



Medallones de batata

1 1/2 batata- 464 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteína, 39g carbohidratos netos, 48g grasa



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal

Day 3

1948 kcal ● 162g protein (33%) ● 98g fat (45%) ● 66g carbs (14%) ● 39g fiber (8%)

Almuerzo

1000 kcal, 86g proteína, 16g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal

Cena

945 kcal, 76g proteína, 50g carbohidratos netos, 42g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Boniatos asados con romero

368 kcal

Day 4

1860 kcal ● 181g protein (39%) ● 70g fat (34%) ● 101g carbs (22%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

915 kcal, 105g proteína, 51g carbohidratos netos, 28g grasa



Pechuga de pollo marinada
16 onza(s)- 565 kcal



Gajos de batata
347 kcal

Cena

945 kcal, 76g proteína, 50g carbohidratos netos, 42g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 onza(s)- 370 kcal



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



Boniatos asados con romero
368 kcal

Day 5

1878 kcal ● 154g protein (33%) ● 75g fat (36%) ● 126g carbs (27%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

915 kcal, 105g proteína, 51g carbohidratos netos, 28g grasa



Pechuga de pollo marinada
16 onza(s)- 565 kcal



Gajos de batata
347 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteína, 75g carbohidratos netos, 47g grasa



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal



Puré de batata
366 kcal

Day 6

1867 kcal ● 203g protein (44%) ● 78g fat (38%) ● 67g carbs (14%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

945 kcal, 101g proteína, 33g carbohidratos netos, 41g grasa



Pimientos rellenos de taco paleo
4 pimiento(s) relleno(s)- 854 kcal



Arroz de coliflor
1 1/2 taza(s)- 91 kcal

Cena

925 kcal, 102g proteína, 34g carbohidratos netos, 37g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
15 oz- 749 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Day 7

1867 kcal ● 203g protein (44%) ● 78g fat (38%) ● 67g carbs (14%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

945 kcal, 101g proteína, 33g carbohidratos netos, 41g grasa



Pimientos rellenos de taco paleo
4 pimiento(s) relleno(s)- 854 kcal



Arroz de coliflor
1 1/2 taza(s)- 91 kcal

Cena

925 kcal, 102g proteína, 34g carbohidratos netos, 37g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
15 oz- 749 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (427g)
- ☐ jugo de lima
6 1/4 cdita (mL)
- ☐ aceitunas verdes
30 grande (132g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 oz (32g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ pimentón
3/8 cdita (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)
- ☐ romero, seco
1 1/6 cda (4g)
- ☐ chile en polvo
5 cdita (14g)
- ☐ albahaca fresca
30 hojas (15g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
4 cdita (11g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
- ☐ coliflor congelada
3 taza (340g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/4 lata (387g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (611g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (59g)
- ☐ batatas / boniatos
12 batata, 12,5 cm de largo (2555g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/2 lbs (664g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
8 lbs (3514g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 muslo(s) (170g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)

Bebidas

- ☐ agua
1/4 taza(s) (mL)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
2 lbs (907g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
16 cda (256g)

- ☐ coles de Bruselas
10 brotes (190g)
 - ☐ champiñones
4 oz (113g)
 - ☐ pimienta
8 pequeña (592g)
 - ☐ puré de tomate
1 taza (250g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo con balsámico

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



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
aceite
1 1/2 cedita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cedita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
aceite
3 cedita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cedita (3g)

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.

Medallones de batata

1 1/2 batata - 464 kcal ● 5g protein ● 21g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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 3

Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

cebolla

2 cda picada (20g)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aceite

4 cdita (mL)

coles de Bruselas

10 brotes (190g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo marinada

16 onza(s) - 565 kcal  101g protein  17g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
salsa para marinar
1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
salsa para marinar
1 taza (mL)

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

Gajos de batata

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

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 4

Comer los día 6 y día 7

Pimientos rellenos de taco paleo

4 pimiento(s) relleno(s) - 854 kcal 100g protein 34g fat 28g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

- pimiento
4 pequeña (296g)
- mezcla de condimento para tacos
2 cedita (6g)
- puré de tomate
1/2 taza (125g)
- carne molida de res (93% magra)
1 lbs (454g)
- salsa verde
8 cda (128g)

Para las 2 comidas:

- pimiento
8 pequeña (592g)
- mezcla de condimento para tacos
4 cedita (11g)
- puré de tomate
1 taza (250g)
- carne molida de res (93% magra)
2 lbs (907g)
- salsa verde
16 cda (256g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta las tapas de los pimientos y desecha las semillas. Reserva.
3. En una sartén grande, dora la carne molida con un poco de sal y pimienta durante 8-10 minutos.
4. Añade el puré de tomate, el sazónador para tacos y aproximadamente la mitad de la salsa verde. Cocina a fuego lento durante 2-4 minutos y apaga el fuego.
5. Rellena los pimientos con la mezcla de tacos. Hornea durante 20 minutos hasta que los pimientos estén tiernos.
6. Cubre con la salsa verde restante y sirve.

Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s) - 91 kcal 2g protein 7g fat 5g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
- aceite
1 1/2 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

- coliflor congelada
3 taza (340g)
- aceite
3 cedita (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



aguacates

1 aguacate(s) (226g)

jugo de lima

2 1/4 cdita (mL)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

atún enlatado

2 1/4 lata (387g)

tomates

1/2 taza, picada (101g)

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (39g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de pollo, brócoli y batata

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



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)

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. Extienda 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. Extienda 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 3

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal  64g protein  12g fat  2g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (280g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
limón y pimienta
5/8 cda (4g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)

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.

Boniatos asados con romero

368 kcal  4g protein  16g fat  43g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

- aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
- sal
5/8 cdita (3g)
- pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- romero, seco
5/8 cda (2g)
- batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva
2 1/3 cda (mL)
- sal
1 1/6 cdita (7g)
- pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
- romero, seco
1 1/6 cda (4g)
- batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 4

Comer los día 5

Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz - 600 kcal 42g protein 46g fat 3g carbs 1g fiber



Rinde 6 oz

pimienta negra

1 pizca (0g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 muslo(s) (170g)

sal

1 pizca (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

champiñones, cortado en rodajas de

1/4 pulgada de grosor

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbre las ligeramente con papel de aluminio; reserva.
6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.

Puré de batata

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



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.
-

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz - 749 kcal  100g protein  31g fat  10g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

tomates
15 tomates cherry (255g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
aceitunas verdes
15 grande (66g)
pimienta negra
5 pizca (1g)
chile en polvo
2 1/2 cdita (7g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
15 oz (425g)
albahaca fresca, desmenuzado
15 hojas (8g)

Para las 2 comidas:

tomates
30 tomates cherry (510g)
aceite de oliva
5 cdita (mL)
sal
1 1/4 cdita (8g)
aceitunas verdes
30 grande (132g)
pimienta negra
1 1/4 cucharadita (1g)
chile en polvo
5 cdita (14g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
30 oz (851g)
albahaca fresca, desmenuzado
30 hojas (15g)

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

174 kcal  2g protein  6g fat  24g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

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.

