

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 2100 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

2067 kcal ● 203g protein (39%) ● 93g fat (41%) ● 77g carbs (15%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1100 kcal, 63g proteína, 61g carbohidratos netos, 58g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Cena

970 kcal, 140g proteína, 16g carbohidratos netos, 35g grasa



Verduras mixtas

1 1/4 taza(s)- 121 kcal



Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Day 2

2018 kcal ● 263g protein (52%) ● 86g fat (38%) ● 30g carbs (6%) ● 20g fiber (4%)

Almuerzo

1050 kcal, 123g proteína, 14g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s)- 659 kcal

Cena

970 kcal, 140g proteína, 16g carbohidratos netos, 35g grasa



Verduras mixtas

1 1/4 taza(s)- 121 kcal



Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Day 3

2089 kcal ● 227g protein (43%) ● 92g fat (40%) ● 61g carbs (12%) ● 28g fiber (5%)

Almuerzo

1050 kcal, 123g proteína, 14g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s)- 659 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz- 749 kcal



Papas fritas al horno

290 kcal

Day 4

2071 kcal ● 168g protein (32%) ● 114g fat (49%) ● 70g carbs (14%) ● 24g fiber (5%)

Almuerzo

1035 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
12 onza(s)- 702 kcal



Medallones de batata
1/2 batata- 155 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



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



Papas fritas al horno
290 kcal

Day 5

2112 kcal ● 142g protein (27%) ● 122g fat (52%) ● 74g carbs (14%) ● 38g fiber (7%)

Almuerzo

1020 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 49g grasa



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Cena

1090 kcal, 79g proteína, 16g carbohidratos netos, 73g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
12 onza(s)- 804 kcal

Day 6

2051 kcal ● 158g protein (31%) ● 102g fat (45%) ● 89g carbs (17%) ● 36g fiber (7%)

Almuerzo

1020 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 49g grasa



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Cena

1030 kcal, 96g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
786 kcal



Arroz de coliflor
4 taza(s)- 242 kcal

Day 7

2054 kcal ● 156g protein (30%) ● 125g fat (55%) ● 44g carbs (9%) ● 32g fiber (6%)

Almuerzo

1025 kcal, 60g proteína, 13g carbohidratos netos, 72g grasa



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
2 wrap(s)- 791 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

1030 kcal, 96g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
786 kcal



Arroz de coliflor
4 taza(s)- 242 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (86g)
- ☐ coles de Bruselas
5 brotes (95g)
- ☐ tomates
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (978g)
- ☐ patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
- ☐ batatas / boniatos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
- ☐ lechuga romana
7 hoja exterior (196g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
14 oz (397g)
- ☐ zanahorias
1 3/4 mediana (107g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
9 lbs (4045g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
56 cucharadita (mL)

Frutas y jugos

- ☐ plátano
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- ☐ jugo de lima
3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
6 1/2 aguacate(s) (1315g)
- ☐ aceitunas verdes
30 grande (132g)
- ☐ limón
1/2 grande (42g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ chile en polvo
5 cdita (14g)
- ☐ albahaca fresca
30 hojas (15g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1 1/2 cdita, hojas (1g)
- ☐ mostaza
5 cdita (25g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3/4 cda (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 3/4 cucharadita (mL)

Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel
3/4 lbs (340g)
- ☐ chicharrones
11 g (11g)
- ☐ coliflor congelada
8 taza (907g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
3/4 lbs (340g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de roast beef
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 plátano(s)

plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (170g)

cebolla

1 cda picada (10g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aceite

2 cdita (mL)

coles de Bruselas

5 brotes (95g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

cebolla
5 cucharadita, picada (25g)
jugo de lima
1 2/3 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)
tomates, en cubos
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(103g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/4 taza, picada (50g)
jugo de lima
3 1/3 cda (mL)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
ajo en polvo
5/6 cdita (3g)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 2/3 aguacate(s) (335g)
tomates, en cubos
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(205g)

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.

Pechuga de pollo marinada

18 2/3 onza(s) - 659 kcal ● 118g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 2/3 oz (523g)
salsa para marinar
9 1/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
salsa para marinar
56 cucharadita (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera 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, 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
3/8 aguacate(s) (75g)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)

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.

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 cda (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.

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata

aceite

1/2 cda (mL)

batatas / boniatos, cortado en rodajas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

Para las 2 comidas:

plátano
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g protein ● 48g fat ● 10g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
2 1/2 hoja exterior (70g)
mostaza
2 1/2 cdita (13g)
fiambre de roast beef
10 oz (284g)
aguacates, en rodajas
1 1/4 aguacate(s) (251g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/4 tomate ciruela (78g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
5 hoja exterior (140g)
mostaza
5 cdita (25g)
fiambre de roast beef
1 1/4 lbs (567g)
aguacates, en rodajas
2 1/2 aguacate(s) (503g)
tomates, cortado en cubitos
2 1/2 tomate ciruela (155g)

1. Arme el wrap a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

2 wrap(s) - 791 kcal ● 57g protein ● 53g fat ● 6g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 wrap(s)

lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)
fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

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



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)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1 1/4 taza (169g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 lbs (1195g)
aceite
2 2/3 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.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

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 cda (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.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
aceite de oliva
3 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.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

12 onza(s) - 804 kcal ● 70g protein ● 56g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
aceite
3/4 cda (mL)
salmón, con piel
3/4 lbs (340g)
limón, cortado en gajos
1/2 grande (42g)

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 4

Comer los día 6 y día 7

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

786 kcal 92g protein 35g fat 20g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- aceite 1 3/4 cda (mL)
- tomillo, seco 1/2 cdita, hojas (0g)
- vinagre de sidra de manzana 7/8 cucharadita (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos 1/2 lbs (198g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos 14 oz (392g)
- zanahorias, cortado en rodajas finas 7/8 mediana (53g)

Para las 2 comidas:

- aceite 3 1/2 cda (mL)
- tomillo, seco 7/8 cdita, hojas (1g)
- vinagre de sidra de manzana 1 3/4 cucharadita (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos 14 oz (397g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos 1 3/4 lbs (784g)
- zanahorias, cortado en rodajas finas 1 3/4 mediana (107g)

- 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.
- 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.

Arroz de coliflor

4 taza(s) - 242 kcal 4g protein 18g fat 12g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- coliflor congelada 4 taza (454g)
- aceite 4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- coliflor congelada 8 taza (907g)
- aceite 8 cdita (mL)

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