

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 3000 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

2953 kcal ● 225g protein (30%) ● 177g fat (54%) ● 42g carbs (6%) ● 71g fiber (10%)

Almuerzo

1455 kcal, 88g proteína, 17g carbohidratos netos, 97g grasa



Wrap de lechuga con roast beef y aguacate
3 1/2 wrap(s)- 1105 kcal



Aguacate
351 kcal

Cena

1495 kcal, 137g proteína, 25g carbohidratos netos, 81g grasa



Ensalada de atún con aguacate
1454 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Day 2

3033 kcal ● 249g protein (33%) ● 148g fat (44%) ● 127g carbs (17%) ● 50g fiber (7%)

Almuerzo

1485 kcal, 118g proteína, 99g carbohidratos netos, 60g grasa



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
837 kcal



Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal

Cena

1545 kcal, 131g proteína, 28g carbohidratos netos, 87g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Day 3

3042 kcal ● 292g protein (38%) ● 123g fat (36%) ● 140g carbs (18%) ● 51g fiber (7%)

Almuerzo

1495 kcal, 161g proteína, 112g carbohidratos netos, 36g grasa



Pechuga de pollo marinada
24 onza(s)- 848 kcal



Batatas al horno
3 batata(s)- 647 kcal

Cena

1545 kcal, 131g proteína, 28g carbohidratos netos, 87g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Day 4

2958 kcal ● 312g protein (42%) ● 117g fat (36%) ● 125g carbs (17%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1495 kcal, 161g proteína, 112g carbohidratos netos, 36g grasa



Pechuga de pollo marinada

24 onza(s)- 848 kcal



Batatas al horno

3 batata(s)- 647 kcal

Cena

1465 kcal, 151g proteína, 13g carbohidratos netos, 81g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Day 5

2945 kcal ● 291g protein (39%) ● 139g fat (43%) ● 92g carbs (12%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1485 kcal, 199g proteína, 9g carbohidratos netos, 64g grasa



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Pechuga de pollo básica

29 1/3 onza(s)- 1164 kcal

Cena

1460 kcal, 92g proteína, 82g carbohidratos netos, 75g grasa



Nueces

5/6 taza(s)- 583 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata

763 kcal

Day 6

3002 kcal ● 320g protein (43%) ● 136g fat (41%) ● 85g carbs (11%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1485 kcal, 199g proteína, 9g carbohidratos netos, 64g grasa



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Pechuga de pollo básica

29 1/3 onza(s)- 1164 kcal

Cena

1520 kcal, 121g proteína, 76g carbohidratos netos, 72g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

899 kcal

Day 7

2966 kcal ● 204g protein (28%) ● 152g fat (46%) ● 165g carbs (22%) ● 31g fiber (4%)

Almuerzo

1445 kcal, 83g proteína, 90g carbohidratos netos, 79g grasa



Ensalada de bistec y remolacha

1171 kcal



Pasas

1/2 taza- 275 kcal

Cena

1520 kcal, 121g proteína, 76g carbohidratos netos, 72g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

899 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
8 1/2 hoja exterior (238g)
- ☐ tomates
4 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (525g)
- ☐ cebolla
2 1/3 pequeña (163g)
- ☐ espinaca fresca
5 1/2 taza(s) (165g)
- ☐ pimiento
6 grande (984g)
- ☐ batatas / boniatos
7 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1540g)
- ☐ col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ brócoli congelado
2/3 paquete (189g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 1/4 lbs (579g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (122g)
- ☐ brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)

Espicias y hierbas

- ☐ mostaza
3 1/2 cdita (18g)
- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ pimentón
2/3 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de roast beef
14 oz (397g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
8 1/4 aguacate(s) (1658g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
7 taza (212g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
9 1/3 lata (1605g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
7 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 1/2 taza (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 2/3 cdita (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
11 1/2 lbs (5216g)

Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%
5 cuadrado(s) (50g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
2 oz (57g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- ☐ almendras
14 cucharada, entera (125g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
6 3/4 cucharada (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cucharadita (mL)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
3/4 lbs (354g)

☐ **jugo de limón**
1 cdita (mL)

☐ **jugo de lima**
9 1/3 cdita (mL)

☐ **plátano**
8 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (944g)

☐ **pasas**
1/2 taza, compacta (83g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Wrap de lechuga con roast beef y aguacate

3 1/2 wrap(s) - 1105 kcal ● 84g protein ● 67g fat ● 13g carbs ● 28g fiber



Rinde 3 1/2 wrap(s)

lechuga romana

3 1/2 hoja exterior (98g)

mostaza

3 1/2 cdita (18g)

fiambre de roast beef

14 oz (397g)

aguacates, en rodajas

1 3/4 aguacate(s) (352g)

tomates, cortado en cubitos

1 3/4 tomate ciruela (109g)

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

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



aguacates

1 aguacate(s) (201g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 plátano(s)

plátano

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

837 kcal ● 110g protein ● 38g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



espinaca fresca
5 1/2 taza(s) (165g)
aceite
2 3/4 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
16 1/2 oz (468g)

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.

Chocolate negro

5 cuadrado(s) - 299 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Rinde 5 cuadrado(s)
chocolate negro 70-85%
5 cuadrado(s) (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo marinada

24 onza(s) - 848 kcal  151g protein  25g fat  4g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
salsa para marinar
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1344g)
salsa para marinar
1 1/2 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.

Batatas al horno

3 batata(s) - 647 kcal  10g protein  11g fat  108g carbs  19g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
orégano seco
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Pechuga de pollo básica

29 1/3 onza(s) - 1164 kcal ● 185g protein ● 47g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
29 1/3 oz (821g)
aceite
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 2/3 lbs (1643g)
aceite
3 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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de bistec y remolacha

1171 kcal ● 81g protein ● 79g fat ● 27g carbs ● 8g fiber



sirloin, crudo
3/4 lbs (354g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 1/2 remolacha(s) (125g)

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.

Pasas

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



Rinde 1/2 taza

pasas
1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

1454 kcal ● 135g protein ● 80g fat ● 19g carbs ● 28g fiber



aguacates

1 2/3 aguacate(s) (335g)

jugo de lima

3 1/3 cdita (mL)

sal

3 1/3 pizca (1g)

pimienta negra

3 1/3 pizca (0g)

mezcla de hojas verdes

3 1/3 taza (100g)

atún enlatado

3 1/3 lata (573g)

tomates

13 1/3 cucharada, picada (150g)

cebolla, finamente picado

5/6 pequeña (58g)

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.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry

tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s) - 1367 kcal 122g protein 73g fat 25g carbs 30g fiber



Para una sola comida:

- aguacates
- 1 1/2 aguacate(s) (302g)
- jugo de lima
- 3 cedita (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)

Para las 2 comidas:

- aguacates
- 3 aguacate(s) (603g)
- jugo de lima
- 6 cedita (mL)
- sal
- 1/4 cucharada (2g)
- pimienta negra
- 1/4 cucharada (1g)
- pimiento
- 6 grande (984g)
- cebolla
- 1 1/2 pequeña (105g)
- atún enlatado, escurrido
- 6 lata (1032g)

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.

Semillas de girasol

180 kcal 9g protein 14g fat 2g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- pepitas de girasol
- 1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

- pepitas de girasol
- 2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3

Comer los día 4

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

5 wrap(s) - 1098 kcal  134g protein  52g fat  8g carbs  16g fiber



Rinde 5 wrap(s)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

salsa Frank's Red Hot

6 2/3 cucharada (mL)

lechuga romana

5 hoja exterior (140g)

aguacates, picado

5/6 aguacate(s) (167g)

aceite

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos

1 1/4 lbs (567g)

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Nueces

5/6 taza(s) - 583 kcal ● 13g protein ● 54g fat ● 6g carbs ● 6g fiber

Rinde 5/6 taza(s)

nueces

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber

Rinde 1 plátano(s)

plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de pollo, brócoli y batata

763 kcal ● 78g protein ● 20g fat ● 53g carbs ● 15g fiber



brócoli congelado
2/3 paquete (189g)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
2 2/3 cdita (mL)
pimentón
2/3 cdita (2g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado
2/3 lbs (299g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/2 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

almendras
14 cucharada, entera (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

899 kcal ● 105g protein ● 40g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 lbs (448g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cda (mL)
tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
2 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1 lbs (454g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
2 lbs (896g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
2 mediana (122g)

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.
-