

Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 1000 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

955 kcal ● 92g protein (38%) ● 52g fat (49%) ● 19g carbs (8%) ● 11g fiber (5%)

Almuerzo

500 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



[Muslos de pollo con limón y aceitunas](#)

6 oz- 438 kcal



[Okra](#)

1 1/2 taza- 60 kcal

Cena

455 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



[Pavo molido básico](#)

8 onza- 375 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal

Day 2

1022 kcal ● 112g protein (44%) ● 48g fat (42%) ● 21g carbs (8%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

490 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



[Muslos de pollo con tomillo y lima](#)

368 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

123 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



[Fideos de calabacín al ajo](#)

82 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

9 oz- 449 kcal

Day 3

1022 kcal ● 112g protein (44%) ● 48g fat (42%) ● 21g carbs (8%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

490 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



[Muslos de pollo con tomillo y lima](#)

368 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

123 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



[Fideos de calabacín al ajo](#)

82 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

9 oz- 449 kcal

Day 4

975 kcal ● 97g protein (40%) ● 49g fat (45%) ● 27g carbs (11%) ● 10g fiber (4%)

Almuerzo

490 kcal, 45g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal



[Carnitas en olla de cocción lenta](#)

8 oz- 410 kcal

Cena

485 kcal, 52g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal



[Repollo sin rellenar](#)

407 kcal

Day 5

1034 kcal 102g protein (39%) 58g fat (50%) 16g carbs (6%) 10g fiber (4%)

Almuerzo

490 kcal, 45g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Guisantes sugar snap**
82 kcal

 **Carnitas en olla de cocción lenta**
8 oz- 410 kcal

Cena

540 kcal, 57g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Fideos de calabacín con tocino**
244 kcal

 **Pollo y verduras asados en una sola bandeja**
298 kcal

Day 6

1021 kcal 91g protein (36%) 58g fat (51%) 18g carbs (7%) 15g fiber (6%)

Almuerzo

525 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Ensalada mixta simple**
68 kcal

 **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**
122 kcal

 **Hamburguesa simple de pavo**
2 hamburguesa(s)- 375 kcal

Day 7

1021 kcal 91g protein (36%) 58g fat (51%) 18g carbs (7%) 15g fiber (6%)

Almuerzo

525 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Ensalada mixta simple**
68 kcal

 **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**
122 kcal

 **Hamburguesa simple de pavo**
2 hamburguesa(s)- 375 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
10 taza (1440g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- ☐ okra congelada
1 1/2 cup (168g)
- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (362g)
- ☐ brócoli
4 cucharada, picado (23g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (49g)
- ☐ pimienta roja
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
- ☐ pimienta
2 grande (328g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo
1/8 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
1/2 lata (~170 g) (95g)
- ☐ limón
1/4 grande (21g)
- ☐ jugo de lima
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Especias y hierbas

- ☐ romero, seco
1/8 cda (0g)
- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ albahaca fresca
18 hojas (9g)
- ☐ polvo de chile
3 cdita (8g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)
- ☐ tomates picados
1/2 lata(s) (210g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/4 paquete (400 g) (99g)

Bebidas

- ☐ agua
1/8 taza(s) (mL)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Productos de cerdo

- ☐ paleta de cerdo
1 lbs (453g)
- ☐ tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz - 438 kcal ● 39g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz

caldo de pollo

1/8 taza(s) (mL)

aceitunas verdes

1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)

limón

1/4 grande (21g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

romero, seco

1/8 cda (0g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

Okra

1 1/2 taza - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza

okra congelada

1 1/2 cup (168g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola. Cúbrela con agua y hierva durante 3 minutos. Escurre y sazona al gusto. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
jugo de lima
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
jugo de lima
2 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

paleta de cerdo
1 lbs (453g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal 41g protein 24g fat 8g carbs 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- cebolla1/4 pequeña (18g)
- pimiento1 grande (164g)
- pimienta negra1 pizca (0g)
- sal1 pizca (0g)
- jugo de lima1 cdita (mL)
- aguacates1/2 aguacate(s) (101g)
- atún enlatado, escurrido1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

- cebolla1/2 pequeña (35g)
- pimiento2 grande (328g)
- pimienta negra2 pizca (0g)
- sal2 pizca (1g)
- jugo de lima2 cdita (mL)
- aguacates1 aguacate(s) (201g)
- atún enlatado, escurrido2 lata (344g)

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.

Cena 1

Comer los día 1

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal 45g protein 22g fat 0g carbs 0g fiber



Rinde 8 onza

- aceite1 cdita (mL)
- pavo molido, crudo1/2 lbs (227g)

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.

Guisantes sugar snap

82 kcal 5g protein 1g fat 8g carbs 6g fiber



- guisantes de vaina dulce congelados1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Fideos de calabacín al ajo

82 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1/2 mediana (98g)
ajo, finamente picado
1/4 diente (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
9 hojas (5g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
aceitunas verdes
9 grande (40g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
tomates
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
18 hojas (9g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (510g)
polvo de chile
3 cdita (8g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
aceitunas verdes
18 grande (79g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
tomates
18 tomates cherry (306g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Repollo sin rellenar

407 kcal ● 50g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



agua

1/8 taza(s) (mL)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

polvo de cebolla

1/2 cdita (1g)

tomates picados

1/2 lata(s) (210g)

mezcla para coleslaw

1/4 paquete (400 g) (99g)

carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (227g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, añade la carne picada y desmenúzala. Incorpora el resto de los ingredientes, más una buena pizca de sal y pimienta, y lleva a hervir a fuego lento.
2. Cubre la olla con una tapa y cocina a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Fideos de calabacín con tocino

244 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



tocino crudo

1 1/2 rebanada(s) (43g)

calabacín

3/4 mediana (147g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

298 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

orégano seco

3/8 cdita, molido (1g)

brócoli

4 cucharada, picado (23g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

calabacín, en rodajas

1/4 mediana (49g)

cebolla, en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

aceite

1/2 cda (mL)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.
-