

Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 1100 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

1093 kcal ● 120g protein (44%) ● 55g fat (45%) ● 17g carbs (6%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

560 kcal, 56g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



[Pollo y verduras asados en una sola bandeja](#)
398 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
163 kcal

Cena

530 kcal, 64g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



[Caldo de huesos](#)
2 taza(s)- 81 kcal



[Ensalada paleo de pollo con salsa verde](#)
451 kcal

Day 2

1126 kcal ● 108g protein (38%) ● 54g fat (43%) ● 31g carbs (11%) ● 21g fiber (7%)

Almuerzo

595 kcal, 45g proteína, 24g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada de pollo y aguacate](#)
500 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Cena

530 kcal, 64g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



[Caldo de huesos](#)
2 taza(s)- 81 kcal



[Ensalada paleo de pollo con salsa verde](#)
451 kcal

Day 3

1077 kcal ● 121g protein (45%) ● 46g fat (39%) ● 29g carbs (11%) ● 16g fiber (6%)

Almuerzo

595 kcal, 45g proteína, 24g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada de pollo y aguacate](#)
500 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Cena

485 kcal, 76g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)
12 onza(s)- 424 kcal

Day 4

1082 kcal ● 123g protein (45%) ● 52g fat (43%) ● 18g carbs (7%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

600 kcal, 47g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal



Pavo molido básico
6 2/3 onza- 313 kcal

Cena

485 kcal, 76g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Pechuga de pollo marinada
12 onza(s)- 424 kcal

Day 5

1062 kcal ● 91g protein (34%) ● 54g fat (45%) ● 33g carbs (12%) ● 21g fiber (8%)

Almuerzo

525 kcal, 30g proteína, 24g carbohidratos netos, 28g grasa



Uvas
131 kcal



Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate
1 wrap(s)- 396 kcal

Cena

535 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz de coliflor 'con mantequilla'
86 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal

Day 6

1133 kcal ● 96g protein (34%) ● 55g fat (43%) ● 52g carbs (18%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

610 kcal, 44g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



Puré de batata
183 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 chuleta(s)- 428 kcal

Cena

520 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
464 kcal



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Day 7

1133 kcal ● 96g protein (34%) ● 55g fat (43%) ● 52g carbs (18%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

610 kcal, 44g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



Puré de batata
183 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 chuleta(s)- 428 kcal

Cena

520 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
464 kcal



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Otro

- ☐ caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (113g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ aceitunas verdes
9 grande (40g)
- ☐ uvas
2 1/4 taza (207g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (440g)
- ☐ brócoli
1/3 taza, picado (30g)
- ☐ calabacín
1 1/3 mediana (261g)
- ☐ cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (38g)
- ☐ pimiento rojo
1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ coles de Bruselas
10 brotes (190g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
2 cda (32g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
3/4 taza (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1834g)
- ☐ pavo molido, crudo
6 2/3 oz (189g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ ghee
5 cdita (23g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
4 oz (113g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
2 rebanada(s) (20g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 3/4 lbs (795g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 cda (mL)

Dulces

- ☐ miel
3 cdita (21g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
10 1/4 g (10g)
 - ☐ orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
 - ☐ pimienta negra
1 g (1g)
 - ☐ sal
1/4 oz (7g)
 - ☐ albahaca fresca
9 hojas (5g)
 - ☐ polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
 - ☐ condimento chipotle
3/4 cdita (2g)
 - ☐ coriandro molido
1 cda (5g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

398 kcal ● 54g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

brócoli

1/3 taza, picado (30g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

calabacín, en rodajas

1/3 mediana (65g)

cebolla, en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

aceite

2/3 cda (mL)

tomates

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)

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.

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de pollo y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

coles de Bruselas

5 brotes (95g)

aceite

2 cdita (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

cebolla

1 cda picada (10g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

coles de Bruselas

10 brotes (190g)

aceite

4 cdita (mL)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

cebolla

2 cda picada (20g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

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.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

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



aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 1/3 taza (336g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (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.

Pavo molido básico

6 2/3 onza - 313 kcal ● 37g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza

aceite

5/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



uvas

2 1/4 taza (207g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap paleo de lechuga con jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s) - 396 kcal ● 29g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 wrap(s)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

fiambres de jamón

4 oz (113g)

tocino

2 rebanada(s) (20g)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas

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.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal ● 41g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva, dividido
1 cda (mL)
pimienta negra
1 pizca (0g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 chuleta (185g)
coriandro molido
1/2 cda (3g)
comino molido
1/2 cda (3g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva, dividido
2 cda (mL)
pimienta negra
2 pizca (0g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 chuleta (370g)
coriandro molido
1 cda (5g)
comino molido
1 cda (6g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
sal
1/2 cdita (3g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de huesos de pollo
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

Ensalada paleo de pollo con salsa verde

451 kcal ● 46g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, cortado en rodajas
2 rebanadas (50g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)
salsa verde
1 cda (16g)
comino molido
1 cdita (2g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aceite
1 cdita (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa verde
2 cda (32g)
comino molido
2 cdita (4g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aceite
2 cdita (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s) - 424 kcal ● 76g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

6 cucharada (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

3/4 taza (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

1 1/2 lbs (672g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz de coliflor 'con mantequilla'

86 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



coliflor congelada

1 taza (113g)

ghee

2 cdita (9g)

1. Cocina la coliflor congelada según las instrucciones del paquete.
2. Incorpora ghee y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 9 oz

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)

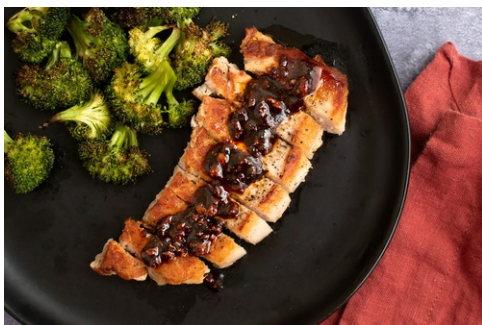
1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

464 kcal ● 46g protein ● 27g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

agua

3/4 cda (mL)

condimento chipotle

3/8 cdita (1g)

miel

1 1/2 cdita (11g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1/2 lbs (212g)

ghee

1 1/2 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

agua

1 1/2 cda (mL)

condimento chipotle

3/4 cdita (2g)

miel

3 cdita (21g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

15 oz (425g)

ghee

3 cdita (14g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:
brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-