

Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 1400 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

1425 kcal ● 126g protein (35%) ● 80g fat (50%) ● 35g carbs (10%) ● 15g fiber (4%)

Almuerzo

750 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 50g grasa



[Sartén de carne y col](#)

617 kcal



[Gajos de batata](#)

130 kcal

Cena

675 kcal, 83g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)

204 kcal



[Pechuga de pollo con balsámico](#)

12 oz- 473 kcal

Day 2

1422 kcal ● 150g protein (42%) ● 69g fat (44%) ● 35g carbs (10%) ● 16g fiber (4%)

Almuerzo

750 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 50g grasa



[Sartén de carne y col](#)

617 kcal



[Gajos de batata](#)

130 kcal

Cena

675 kcal, 107g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

16 onza(s)- 592 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal

Day 3

1338 kcal ● 146g protein (44%) ● 59g fat (40%) ● 35g carbs (11%) ● 21g fiber (6%)

Almuerzo

665 kcal, 39g proteína, 25g carbohidratos netos, 40g grasa



[Almendras tostadas](#)

3/8 taza(s)- 370 kcal



[Bol de pavo, brócoli y batata](#)

294 kcal

Cena

675 kcal, 107g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

16 onza(s)- 592 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

82 kcal

Day 4

1362 kcal ● 91g protein (27%) ● 89g fat (59%) ● 34g carbs (10%) ● 15g fiber (4%)

Almuerzo

665 kcal, 39g proteína, 25g carbohidratos netos, 40g grasa



[Almendras tostadas](#)

3/8 taza(s)- 370 kcal



[Bol de pavo, brócoli y batata](#)

294 kcal

Cena

700 kcal, 53g proteína, 9g carbohidratos netos, 49g grasa



[Tomates salteados con ajo y hierbas](#)

127 kcal



[Pollo relleno de pimiento asado](#)

8 oz- 572 kcal

Day 5

1375 kcal● 106g protein (31%)● 41g fat (27%)● 123g carbs (36%)● 22g fiber (6%)

Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 72g carbohidratos netos, 18g grasa

Puré de batata

366 kcal

Pavo molido básico

6 2/3 onza- 313 kcal

Cena

695 kcal, 62g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa

Gajos de batata

347 kcal

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

9 onza(s)- 349 kcal

Day 6

1430 kcal● 106g protein (30%)● 60g fat (37%)● 89g carbs (25%)● 28g fiber (8%)

Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 72g carbohidratos netos, 18g grasa

Puré de batata

366 kcal

Pavo molido básico

6 2/3 onza- 313 kcal

Cena

750 kcal, 63g proteína, 17g carbohidratos netos, 41g grasa

Ensalada mixta simple

68 kcal

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 7

1424 kcal● 132g protein (37%)● 75g fat (48%)● 32g carbs (9%)● 22g fiber (6%)

Almuerzo

675 kcal, 70g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa

Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal

Cena

750 kcal, 63g proteína, 17g carbohidratos netos, 41g grasa

Ensalada mixta simple

68 kcal

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 1/3 taza (624g)
- ☐ repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- ☐ batatas
7 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1540g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
- ☐ tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pimienta
3 grande (492g)
- ☐ zanahorias
5/8 mediana (38g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 oz (142g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ mostaza amarilla
1/2 cda (8g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ pimentón (paprika)
5/8 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 g (0g)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)

Otro

- ☐ condimento italiano
1/6 envase (21 g) (4g)
- ☐ carne molida de res (20% grasa)
1 lbs (454g)
- ☐ pimientos rojos asados
2/3 pepper(s) (47g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1768g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo en polvo
1/2 cubo (2g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
5/8 tsp (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 taza, entera (137g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sartén de carne y col

617 kcal ● 41g protein ● 46g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

repollo, cortado en rodajas

1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

carne molida de res (20% grasa)

1/2 lbs (227g)

caldo de pollo en polvo

1/4 cubo (1g)

mostaza amarilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

repollo, cortado en rodajas

1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

carne molida de res (20% grasa)

1 lbs (454g)

caldo de pollo en polvo

1/2 cubo (2g)

mostaza amarilla

1/2 cda (8g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
6 2/3 cucharada, entera (60g)

Para las 2 comidas:

almendras
13 1/3 cucharada, entera (119g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de pavo, brócoli y batata

294 kcal ● 26g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
pavo molido, crudo
4 oz (113g)
aceite de oliva
1/4 cdita (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite, pimentón, sal y pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne de pavo picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pavo, el brócoli y las batatas. Sirva con un poco más de sal y pimienta.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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.

Pavo molido básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

5/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 2/3 cdita (mL)

pavo molido, crudo

13 1/3 oz (378g)

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 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

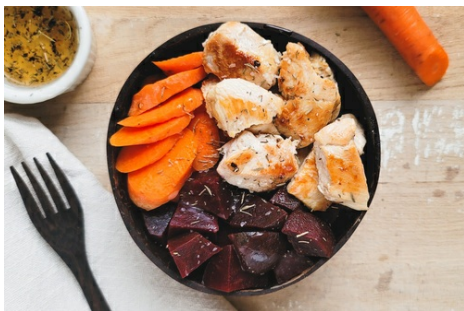
almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

5/8 mediana (38g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

10 oz (280g)

vinagre de sidra de manzana

5/8 tsp (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

5 oz (142g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 2/3 taza (240g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 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.

Pechuga de pollo con balsámico

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



Rinde 12 oz

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

2 cda (14g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (896g)

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.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



sal

1/4 cdita (2g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (149g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

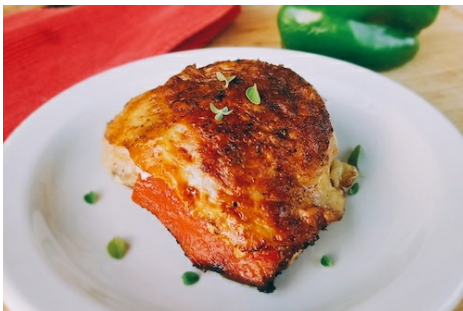
pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Pollo relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/3 cdita (1g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Gajos de batata

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



aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

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.

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

9 onza(s) - 349 kcal ● 57g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza(s)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

jugo de lima

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (252g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

ají cayena

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Cena 5 [🔗](#)

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

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla

3/8 pequeña (26g)

pimiento

1 1/2 grande (246g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla

3/4 pequeña (53g)

pimiento

3 grande (492g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

sal

3 pizca (1g)

jugo de lima

3 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

atún enlatado, escurrido

3 lata (516g)

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.