


No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>


Day 1

2383 kcal ● 221g protein (37%) ● 93g fat (35%) ● 136g carbs (23%) ● 30g fiber (5%)


Almuerzo
1080 kcal, 81g proteína, 60g carbohidratos netos, 50g grasa



Bacalao asado sencillo
13 1/3 oz- 495 kcal




Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal




Puré de batata con mantequilla
374 kcal

Cena
1085 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 42g grasa




Seitán con ajo y pimienta
856 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína
220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal


Day 2

2408 kcal ● 175g protein (29%) ● 114g fat (43%) ● 141g carbs (23%) ● 31g fiber (5%)

Almuerzo
1105 kcal, 34g proteína, 64g carbohidratos netos, 71g grasa




Chícharos sugar snap con mantequilla
375 kcal




Crema de almejas
2 lata(s)- 728 kcal

Cena
1085 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 42g grasa




Seitán con ajo y pimienta
856 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína
220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal


Day 3

2406 kcal ● 148g protein (25%) ● 81g fat (30%) ● 213g carbs (35%) ● 59g fiber (10%)

Almuerzo
1105 kcal, 34g proteína, 64g carbohidratos netos, 71g grasa




Chícharos sugar snap con mantequilla
375 kcal




Crema de almejas
2 lata(s)- 728 kcal

Cena
1085 kcal, 65g proteína, 147g carbohidratos netos, 10g grasa




Ensalada mixta simple
68 kcal



Sopa de lentejas y verduras
1018 kcal

Suplemento(s) de proteína
220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal


Day 4

2394 kcal171g protein (29%)32g fat (12%)290g carbs (48%)65g fiber (11%)

Almuerzo

1090 kcal, 58g proteína, 141g carbohidratos netos, 22g grasa


 **Plátano**
3 plátano(s)- 350 kcal

 **Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**
3 lata(s)- 741 kcal

Cena


1085 kcal, 65g proteína, 147g carbohidratos netos, 10g grasa

 **Ensalada mixta simple**
68 kcal

 **Sopa de lentejas y verduras**
1018 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa


 **Batido de proteína**
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2365 kcal154g protein (26%)114g fat (43%)134g carbs (23%)48g fiber (8%)

Almuerzo


1055 kcal, 40g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa

 **Palitos de queso**
1 palito(s)- 83 kcal

 **Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla**
2 sándwich(es)- 970 kcal

Cena


1095 kcal, 66g proteína, 24g carbohidratos netos, 68g grasa

 **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

 **Ensalada de tomate y aguacate**
411 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa


 **Batido de proteína**
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2365 kcal154g protein (26%)114g fat (43%)134g carbs (23%)48g fiber (8%)

Almuerzo


1055 kcal, 40g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa

 **Palitos de queso**
1 palito(s)- 83 kcal

 **Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla**
2 sándwich(es)- 970 kcal

Cena


1095 kcal, 66g proteína, 24g carbohidratos netos, 68g grasa

 **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

 **Ensalada de tomate y aguacate**
411 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

 **Batido de proteína**
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2374 kcal ● 200g protein (34%) ● 92g fat (35%) ● 152g carbs (26%) ● 36g fiber (6%)

Almuerzo

1110 kcal, 90g proteína, 44g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1045 kcal, 61g proteína, 106g carbohidratos netos, 34g grasa



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal



Papas fritas de batata
530 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- ☐ spray para cocinar
4 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (1g)
- ☐ aceite
3 1/4 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (205g)
- ☐ pimiento verde
5 cucharada, picada (47g)
- ☐ ajo
10 diente(s) (30g)
- ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)
- ☐ batatas / boniatos
3 2/3 batata, 12,5 cm de largo (769g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
- ☐ hojas de kale
9 oz (260g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
5 1/2 taza (743g)
- ☐ pimiento
3 grande (492g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (352g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ pimentón
1/2 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ agua
17 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
1 2/3 lbs (765g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 1/2 taza (480g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
8 cda (128g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)
- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
17 cdita (77g)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ clama chowder enlatada
4 lata (524 g) (2076g)
- ☐ caldo de verduras
7 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ Levadura nutricional
3 2/3 cda (14g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)

Frutas y jugos

- ☐ plátano
7 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (826g)
- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (787g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ limón
2/3 pequeña (39g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

aceite de oliva
5 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas / boniatos
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
mantequilla
3 cdita (14g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Chícharos sugar snap con mantequilla

375 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**
1/4 cucharadita (0g)
- sal**
1/4 cucharadita (1g)
- mantequilla**
7 cdita (32g)
- guisantes de vaina dulce congelados**
2 1/3 taza (336g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1/2 cucharadita (0g)
- sal**
1/2 cucharadita (1g)
- mantequilla**
14 cdita (63g)
- guisantes de vaina dulce congelados**
4 2/3 taza (672g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Crema de almejas

2 lata(s) - 728 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- clama chowder enlatada**
2 lata (524 g) (1038g)

Para las 2 comidas:

- clama chowder enlatada**
4 lata (524 g) (2076g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Rinde 3 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

2 sándwich(es) - 970 kcal ● 33g protein ● 39g fat ● 106g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla de cacahuete
4 cda (64g)
spray para cocinar
2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (1g)
plátano, cortado en rodajas
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada (256g)
mantequilla de cacahuete
8 cda (128g)
spray para cocinar
4 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (1g)
plátano, cortado en rodajas
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



hojas de kale, troceado
2/3 manojo (113g)
aguacates, troceado
2/3 aguacate(s) (134g)
limón, exprimido
2/3 pequeña (39g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana
3 sausage (300g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 1/2 cucharada (mL)
cebolla
5 cucharada, picada (50g)
pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
1 1/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
10 oz (284g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 cucharada (mL)
cebolla
10 cucharada, picada (100g)
pimiento verde
5 cucharada, picada (47g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
agua
2 1/2 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
seitán, estilo pollo
1 1/4 lbs (567g)
ajo, picado finamente
6 1/4 diente(s) (19g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Sopa de lentejas y verduras

1018 kcal ● 64g protein ● 5g fat ● 143g carbs ● 37g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
1 taza (176g)
caldo de verduras
3 2/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
2 taza, picada (73g)
Levadura nutricional
2 cda (7g)
ajo
2 diente(s) (6g)
mezcla de verduras congeladas
2 3/4 taza (371g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
2 taza (352g)
caldo de verduras
7 1/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
3 2/3 taza, picada (147g)
Levadura nutricional
3 2/3 cda (14g)
ajo
3 2/3 diente(s) (11g)
mezcla de verduras congeladas
5 1/2 taza (743g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Para una sola comida:

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
cebolla
3/8 pequeña (26g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 3/4 cucharada, picada (26g)
jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
7/8 aguacate(s) (176g)
tomates, en cubos
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (108g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/4 taza, picada (53g)
jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
sal
7/8 cdita (5g)
pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 3/4 aguacate(s) (352g)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s)

seitán

1/2 lbs (198g)

aceite

1 3/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Papas fritas de batata

530 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 79g carbs ● 14g fiber



aceite de oliva

1 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

pimentón

1/2 cdita (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, pelado

1 lbs (454g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal  48g protein  1g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína
- 2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- agua
- 2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína
- 14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua
- 14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.