

Plan de Nutrición Personalizado

Prueba 1

Generado: 05/11/2025

 Cliente: Prueba 1

 Fecha: 31/10/2023

 Objetivo: Ganar músculo

1. CÁLCULO DE CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

 Fórmula Mifflin–St Jeor: - TMB ≈ 1,940 kcal/día - Factor de actividad: ×1.725
(muy activo) ≈ 3,345 kcal → TDEE ≈ 3,345 kcal/día

 Objetivo: Superávit ≈ 10%, para ganar músculo.

 Macronutrientes:

CALORÍAS TOTALES | PROTEÍNA (g / %) | CARBOHIDRATOS (g / %) | GRASAS (g / %)

3,679 kcal | 220 g / 24% | 400 g / 44% | 93 g / 24%

 Resumen:

 Objetivo: Ganar músculo

 Calorías objetivo: 3,679 kcal/día

 Proteínas: 220 g —  Grasas: 93 g —  Carbohidratos: 400 g

1. MENÚ SEMANAL

LUNES

 Desayuno: 4 huevos revueltos con espinacas (250g) y 1 rebanada de pan integral (50g)

 Comida: Pechuga de pollo a la plancha (200g), quinoa cocida (150g) y brócoli al vapor (150g)

 Merienda: Yogur griego natural (200g) con 30g de nueces

 Cena: Lasaña de carne magra (250g) y ensalada mixta con aceite de oliva (50g)

MARTES

- 🥣 Desayuno: Batido de proteína con 1 plátano (100g) y 50g de avena
- 🥗 Comida: Filete de ternera a la parrilla (200g), arroz integral (150g) y zanahorias asadas (150g)
- 🧀 Merienda: 2 tostadas integrales (50g) con aguacate (100g)
- 🌙 Cena: Salmón al horno (200g), puré de patata (200g) y espárragos (100g)

MIÉRCOLES

- 🥣 Desayuno: Tortitas de avena (100g de avena + 2 claras de huevo) con miel (10g)
- 🥗 Comida: Pasta integral (200g) con atún (150g) y salsa de tomate natural (100g)
- 🧀 Merienda: Batido de proteína (30g) con leche (200ml)
- 🌙 Cena: Pollo al curry (200g) con 100g de garbanzos y espinacas salteadas (150g)

JUEVES

- 🥣 Desayuno: 3 huevos cocidos (180g) con 100g de tomate y 50g de pan integral
- 🥗 Comida: Pescado blanco a la plancha (200g) con 200g de puré de calabaza
- 🧀 Merienda: Hummus (150g) con palitos de zanahoria (100g)
- 🌙 Cena: Tacos de ternera (200g) con tortillas integrales (3 unidades) y guacamole (50g)

VIERNES

- 🥣 Desayuno: 200g de yogur griego con 50g de granola
- 🥗 Comida: Pechuga de pavo asada (200g), cuscús (150g) y judías verdes al vapor (150g)
- 🧀 Merienda: 2 plátanos (200g) con un puñado de almendras (30g)
- 🌙 Cena: Pizza de pollo a la parrilla (250g) con base integral y verduras asadas (150g)

SÁBADO

- 🥣 Desayuno: Batido de proteína con 2 cucharadas de mantequilla de almendra (30g) y 200ml de leche
- 🥗 Comida: Burguer de legumbres (150g) con pan integral y ensalada de col (150g)
- 🧀 Merienda: 200g de requesón con 100g de piña
- 🌙 Cena: Estofado de cordero (250g) con 100g de patatas y brócoli al vapor (150g)

DOMINGO

- 🥣 Desayuno: 2 tostadas integrales (70g) con 3 huevos revueltos (180g)
- 🥗 Comida: Paella de mariscos (250g) con arroz integral (150g) y ensalada (100g)
- 🧀 Merienda: Batido de fruta (200ml) con 30g de proteína

 Cena: Pechuga de pollo al limón (200g), ensalada de quinoa (150g) con verduras (100g)

1. LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

PROTEÍNAS:

- Pechuga de pollo: 1.4 kg
- Filete de ternera: 0.8 kg
- Salmón: 0.6 kg
- Pescado blanco: 0.6 kg
- Pechuga de pavo: 0.8 kg
- Atún: 0.3 kg
- Huevos: 2 docenas

VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Espinacas: 0.5 kg
- Brócoli: 0.5 kg
- Zanahorias: 0.4 kg
- Tomate: 0.5 kg
- Judías verdes: 0.5 kg
- Calabaza: 0.4 kg
- Col: 0.3 kg
- Aguacate: 0.3 kg

CEREALES Y LEGUMBRES:

- Quinoa: 0.5 kg
- Arroz integral: 1 kg
- Pasta integral: 0.5 kg
- Cuscús: 0.5 kg
- Garbanzos: 0.5 kg
- Tortillas integrales: 1 paquete

GRASAS SALUDABLES:

- Aceite de oliva: 500 ml
- Mantequilla de almendra: 200 g
- Nueces: 200 g
- Almendras: 100 g

FRUTAS:

- Plátanos: 1 kg

- Piña: 0.5 kg
- Otras frutas para batidos: 1 kg

 LÁCTEOS:

- Yogur griego: 1.5 kg
- Leche: 1 L
- Requesón: 0.5 kg

Jorge Calcerrada

Entrenador Personal y Coach de Transformación

 ecjtrainer@gmail.com