

Plan de Nutrición Personalizado

Jorge 1

Generado: 07/11/2025

Hola Jorge 1,

Gracias por tu paciencia. Mi equipo ha estado trabajando en tu plan de nutrición personalizado para que alcances tu objetivo de Ganar músculo, y yo personalmente he supervisado cada detalle para asegurarnos de que todo esté perfectamente ajustado a tus necesidades.

- Resumen visual:
- Objetivo: Ganar músculo
- Calorías objetivo: 3,447 kcal/día
- Proteínas: 217 g — Grasas: 95 g — Carbohidratos: 413 g

MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS)

LUNES

- Desayuno: 4 huevos (240g), 100g de avena cocida, 200ml de leche desnatada
- Comida: 150g de pechuga de pollo a la plancha, 200g de arroz integral cocido, 150g de brócoli al vapor
- Merienda: 30g de almendras, 1 batido de proteínas (30g de proteína en polvo, 300ml de agua)
- Cena: 200g de salmón a la plancha, 200g de patatas asadas, 100g de espinacas salteadas

MARTES

- Desayuno: 300g de yogur griego, 100g de frutos rojos, 30g de muesli
- Comida: 150g de ternera magra guisada, 200g de quinoa cocida, 100g de judías verdes
- Merienda: 1 plátano (200g), 2 cucharadas de crema de cacahuete (32g)
- Cena: 200g de merluza al horno, 150g de puré de patata, 100g de zanahorias al vapor

MIÉRCOLES

- Desayuno: 100g de avena, 30g de semillas de chía, 200ml de leche de almendra
- Comida: 150g de pavo a la plancha, 200g de pasta integral cocida, 150g de espárragos

- 🧀 Merienda: 200g de requesón, 1 manzana (150g)
- 🌙 Cena: 250g de pollo al horno, 200g de batata asada, 100g de col rizada

JUEVES

- 🥣 Desayuno: 4 claras de huevo (120g), 100g de espinacas, 1 tostada integral (30g)
- 🍩 Comida: 150g de cordero a la parrilla, 200g de cuscús cocido, 150g de berenjena asada
- 🧀 Merienda: 30g de nueces, 1 batido de proteínas (30g de proteína en polvo, 300ml de agua)
- 🌙 Cena: 200g de atún en agua, 200g de arroz basmati cocido, 100g de pimientos asados

VIERNES

- 🥣 Desayuno: 300g de yogur natural, 50g de avena, 30g de miel
- 🍩 Comida: 150g de pollo al curry, 200g de arroz jazmín cocido, 150g de guisantes
- 🧀 Merienda: 2 galletas de arroz (30g), 50g de hummus
- 🌙 Cena: 200g de bacalao a la plancha, 200g de puré de calabaza, 100g de brócoli al vapor

SÁBADO

- 🥣 Desayuno: 4 huevos revueltos (240g), 1 aguacate pequeño (150g)
- 🍩 Comida: 200g de hamburguesa de ternera, 150g de patatas fritas al horno, 100g de ensalada mixta
- 🧀 Merienda: 200g de yogur griego, 30g de semillas de girasol
- 🌙 Cena: 250g de pollo tandoori, 200g de arroz integral cocido, 100g de coliflor al vapor

DOMINGO

- 🥣 Desayuno: 100g de avena, 30g de nueces, 200ml de leche desnatada
- 🍩 Comida: 200g de pavo al horno, 250g de puré de patata, 150g de espinacas
- 🧀 Merienda: 1 batido de proteínas (30g de proteína en polvo, 300ml de agua), 1 plátano (200g)
- 🌙 Cena: 200g de salmón a la parrilla, 200g de quinoa cocida, 100g de judías verdes

LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

🥩 PROTEÍNAS:

- Huevos: 28 unidades
- Pechuga de pollo: 1.05 kg
- Ternera magra: 1.05 kg
- Pavo: 1.05 kg
- Salmón: 1.4 kg
- Merluza: 0.4 kg
- Atún: 0.4 kg

- Yogur griego: 1.2 kg
- Requesón: 0.4 kg

VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Espinacas: 1.2 kg
- Brócoli: 0.9 kg
- Zanahorias: 0.7 kg
- Judías verdes: 0.4 kg
- Berenjena: 0.4 kg
- Pimientos: 0.4 kg
- Col rizada: 0.4 kg
- Coliflor: 0.4 kg

CEREALES Y LEGUMBRES:

- Avena: 1 kg
- Arroz integral: 1.4 kg
- Quinoa: 1.4 kg
- Pasta integral: 0.4 kg
- Cuscús: 0.4 kg

GRASAS SALUDABLES:

- Almendras: 0.2 kg
- Nueces: 0.2 kg
- Aceite de oliva: 500 ml
- Crema de cacahuete: 0.2 kg

FRUTAS:

- Plátanos: 4 unidades
- Frutos rojos: 0.4 kg
- Manzanas: 3 unidades
- Aguacate: 3 unidades

LÁCTEOS:

- Leche desnatada: 2 L
- Leche de almendra: 1 L
- Yogur natural: 0.4 kg

Jorge Calcerrada

Entrenador Personal y Coach de Transformación

 ecjtrainer@gmail.com