

Plan de Nutrición Personalizado

Jorge1

Generado: 08/11/2025

Hola Jorge1,

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: 3,406 kcal/día

🥩 Proteínas: 204 g — 🥑 Grasas: 92 g — 🍞 Carbohidratos: 405 g

MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🥗

LUNES

🥣 Desayuno: 4 claras de huevo (140g), 2 rebanadas de pan integral (70g), 1 aguacate (150g)

🍲 Comida: 200g de pechuga de pollo, 150g de arroz integral, 200g de brócoli

🍷 Merienda: 30g de proteína en polvo con 200ml de leche desnatada

🌙 Cena: 150g de salmón a la plancha, 200g de espinacas, 100g de quinoa

MARTES

🥣 Desayuno: 300g de yogur griego, 100g de avena, 50g de fresas

🍲 Comida: 200g de ternera magra, 200g de patatas asadas, 150g de judías verdes

🍷 Merienda: 2 plátanos (240g) y 30g de almendras

🌙 Cena: 200g de merluza, 150g de arroz basmati, 100g de zanahorias

MIÉRCOLES

🥣 Desayuno: 3 huevos enteros (150g), 2 tostadas de pan integral (70g), 50g de jamón

🍲 Comida: 200g de pavo, 200g de pasta integral, 150g de tomate



🍷 Merienda: 30g de proteína en polvo con 200ml de agua y 1 manzana (150g)

🌙 Cena: 200g de pollo al horno, 150g de puré de calabaza, 100g de espárragos





JUEVES

🥣 Desayuno: 250g de yogur natural, 50g de avena, 50g de nueces





🍲 Comida: 200g de bacalao, 200g de cuscús, 150g de espinacas

-  Merienda: 200g de requesón con 30g de semillas de chía
-  Cena: 200g de ternera, 150g de arroz integral, 150g de pimientos





VIERNES

-  Desayuno: 4 claras y 1 huevo entero (200g), 2 rebanadas de pan integral (70g), 1 aguacate (150g)
-  Comida: 200g de pollo, 200g de pasta, 150g de brócoli
-  Merienda: 30g de proteína en polvo con 200ml de leche desnatada
-  Cena: 150g de atún, 150g de quinoa, 100g de lechuga

SÁBADO

-  Desayuno: 300g de yogur griego, 100g de avena, 50g de arándanos
-  Comida: 200g de cerdo, 200g de arroz, 150g de judías verdes
-  Merienda: 2 plátanos (240g) y 30g de anacardos
-  Cena: 200g de pollo a la plancha, 150g de puré de patatas, 100g de calabacín

DOMINGO

-  Desayuno: 3 huevos enteros (150g), 2 tostadas de pan integral (70g), 50g de jamón
-  Comida: 200g de pavo, 200g de couscous, 150g de zanahorias
-  Merienda: 30g de proteína en polvo con 200ml de agua y 1 pera (150g)
-  Cena: 200g de merluza, 150g de arroz basmati, 150g de espinacas

LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

PROTEÍNAS:

- Pechuga de pollo: 1.4 kg
- Ternera magra: 800g
- Pavo: 600g
- Salmón: 300g
- Merluza: 400g
- Bacalao: 200g
- Huevos: 32 unidades
- Yogur griego: 1.5 kg
- Requesón: 400g
- Proteína en polvo: 210g

VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Brócoli: 800g
- Judías verdes: 600g
- Espinacas: 600g
- Pimientos: 300g
- Calabacín: 300g
- Zanahorias: 600g
- Aguacate: 3 unidades

- Tomate: 300g
- Espárragos: 100g

CEREALES Y LEGUMBRES:

- Arroz integral: 1.2 kg
- Pasta integral: 1.4 kg
- Cuscús: 400g
- Avena: 500g
- Pan integral: 14 rebanadas

GRASAS SALUDABLES:

- Nueces: 350g
- Almendras: 150g
- Aceite de oliva: 250ml
- Semillas de chía: 150g

FRUTAS:

- Plátanos: 6 unidades
- Manzanas: 3 unidades
- Pera: 1 unidad
- Fresas: 200g
- Arándanos: 200g

LÁCTEOS:

- Leche desnatada: 1.4 L

Jorge Calcerrada

Entrenador Personal y Coach de Transformación

 ecjtrainer@gmail.com