

Plan de Nutrición Personalizado

Beatriz

Generado: 07/11/2025

Hola Beatriz,

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: 2,126 kcal/día

🥩 Proteínas: 135 g — 🥑 Grasas: 63 g — 🍞 Carbohidratos: 290 g

MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🥗

LUNES

🥣 Desayuno: 2 huevos (120g), 50g de avena cocida, 100g de plátano

🍲 Comida: 150g de pechuga de pollo a la plancha, 200g de arroz integral, 100g de brócoli al vapor

🍌 Merienda: 200g de yogur griego sin azúcar, 30g de nueces

🌙 Cena: 150g de salmón a la plancha, 150g de espinacas salteadas, 100g de batata

MARTES

🥣 Desayuno: 3 claras de huevo (100g), 50g de pan integral, 50g de aguacate

🍲 Comida: 150g de ternera magra, 200g de quinoa, 100g de judías verdes

🍌 Merienda: 1 batido de proteína (30g de proteína en polvo, 200ml de leche desnatada)

🌙 Cena: 150g de pechuga de pavo, 100g de patatas al horno, 100g de zanahorias

MIÉRCOLES

🥣 Desayuno: 200g de yogur natural, 40g de muesli, 100g de fresas

🍲 Comida: 150g de pescado blanco, 200g de pasta integral, 100g de calabacín

🍌 Merienda: 1 manzana, 30g de almendras


🌙 Cena: 150g de pollo al curry, 150g de arroz basmati, 100g de pimientos

JUEVES

🥣 Desayuno: 2 rebanadas de pan integral (80g), 50g de queso fresco, 50g de


tomate


 Comida: 200g de atún en agua, 200g de legumbres cocidas, 100g de espinacas

 Merienda: 1 batido de proteínas (30g de proteína en polvo, 200ml de leche de almendra)


 Cena: 150g de ternera magra, 150g de puré de patatas, 100g de brócoli

VIERNES

 Desayuno: 2 huevos revueltos (120g), 50g de champiñones, 50g de pan integral

 Comida: 150g de pechuga de pollo, 200g de arroz integral, 100g de coliflor

 Merienda: 200g de yogur griego, 30g de semillas de chía


 Cena: 150g de pescado al horno, 150g de cuscús, 100g de zanahorias

SÁBADO

 Desayuno: 150g de avena cocida, 200ml de leche, 30g de miel

 Comida: 200g de cerdo magro, 200g de puré de patatas, 100g de judías verdes


 Merienda: 1 plátano, 30g de nueces


 Cena: 150g de pollo a la parrilla, 150g de espaguetis integrales, 100g de espinacas

DOMINGO

 Desayuno: 2 huevos (120g), 50g de queso, 100g de aguacate

 Comida: 150g de solomillo de cerdo, 200g de arroz basmati, 100g de berenjena

 Merienda: 1 batido de proteínas (30g de proteína en polvo, 200ml de leche desnatada)

 Cena: 200g de pavo asado, 150g de quinoa, 100g de brócoli

LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

PROTEÍNAS:

- Huevos: 3 docenas
- Pechuga de pollo: 900g
- Ternera magra: 600g
- Salmón: 300g
- Pescado blanco: 300g
- Atún en agua: 200g
- Pechuga de pavo: 600g
- Yogur griego: 1.4kg
- Proteína en polvo: 210g

VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Brócoli: 700g
- Espinacas: 500g
- Judías verdes: 300g
- Zanahorias: 400g
- Calabacín: 100g
- Berenjena: 100g

- Champiñones: 200g
- Pimientos: 100g

CEREALES Y LEGUMBRES:

- Avena: 350g
- Arroz integral: 1.4kg
- Quinoa: 600g
- Pasta integral: 600g
- Legumbres cocidas: 200g
- Pan integral: 400g

GRASAS SALUDABLES:

- Aguacate: 5 unidades
- Nueces: 210g
- Almendras: 210g
- Semillas de chía: 210g

FRUTAS:

- Plátanos: 5 unidades
- Manzanas: 5 unidades
- Fresas: 300g

LÁCTEOS:

- Leche desnatada: 1.4L
- Leche de almendra: 1L
- Queso fresco: 350g

Jorge Calcerrada

Entrenador Personal y Coach de Transformación

 ecjtrainer@gmail.com