

Plan de Nutrición Personalizado

Prueba 1

Generado: 06/11/2025

PLAN DE NUTRICIÓN PERSONALIZADO

Hola Prueba 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: 3,340 kcal/día 🍖 Proteínas: 250 g — 🥑 Grasas: 80 g — 🍞 Carbohidratos: 450 g

MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🥗

LUNES 🥣 Desayuno: 100g avena, 30g almendras, 200ml leche

🍲 Comida: 200g pollo, 150g arroz, 100g brócoli

🧀 Merienda: 250g yogur griego, 1 plátano

🌙 Cena: 200g salmón, 150g quinoa, 100g espinacas

MARTES 🥣 Desayuno: 3 huevos revueltos, 2 rebanadas de pan integral

🍲 Comida: 200g ternera, 200g patatas, 100g judías verdes

🧀 Merienda: 30g proteína en polvo, 250ml leche, 100g frutos rojos

🌙 Cena: 150g atún, 100g pasta, 100g tomate

MIÉRCOLES 🥣 Desayuno: 200g yogur griego, 50g granola, 1 manzana

🍲 Comida: 250g pavo, 200g arroz integral, 100g pimientos

🧀 Merienda: 30g nueces, 2 rebanadas de piña

🌙 Cena: 200g bacalao, 150g puré de patatas, 100g judías

JUEVES 🥣 Desayuno: 100g avena, 250ml leche, 20g miel


🍲 Comida: 200g pollo, 150g cuscús, 100g tomate

 Merienda: 1 batido de proteína con 250ml leche y 1 plátano


 Cena: 200g ternera, 150g espaguetis, 100g brócoli

VIERNES  Desayuno: 3 huevos cocidos, 30g aguacate, 80g champiñones

 Comida: 150g atún, 200g arroz, 150g espinacas

 Merienda: 200g yogur, 50g almendras


 Cena: 250g pollo, 150g pasta, 100g zanahorias

SÁBADO  Desayuno: 100g avena con 40g arándanos y 200ml leche


 Comida: 200g pavo, 200g puré de camote, 100g espárragos

 Merienda: 30g proteína en polvo, 250ml agua, plátano

 Cena: 200g salmón, 150g arroz, ensalada mixta 100g

DOMINGO  Desayuno: 3 huevos revueltos con 30g queso, 2 rebanadas de pan integral

 Comida: 250g cordero, 200g couscous, 100g berenjenas

 Merienda: 250g yogur griego con 30g nueces

 Cena: 200g pollo, 150g espaguetis, 100g brócoli

LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

 **PROTEÍNAS:** - Pollo: 1.4 kg

- Ternera: 1 kg

- Salmón: 1.4 kg

- Huevos: 21 unidades

- Atún: 1 kg

- Pavo: 1 kg

- Cordero: 0.25 kg

 **VERDURAS Y HORTALIZAS:** - Brócoli: 0.7 kg

- Espinacas: 0.5 kg

- Tomate: 0.5 kg

- Judías verdes: 0.2 kg

- Pimientos: 0.3 kg

- Zanahorias: 0.3 kg

- Champiñones: 0.2 kg

- Berenjenas: 0.3 kg

- Espárragos: 0.1 kg

 CEREALES Y LEGUMBRES: - Arroz: 1.4 kg

- Quinoa: 0.3 kg
- Pasta: 1 kg
- Avena: 0.7 kg
- Cuscús: 0.3 kg
- Patatas: 0.7 kg

 GRASAS SALUDABLES: - Almendras: 0.5 kg

- Nueces: 0.2 kg
- Aceite de oliva: 500 ml
- Aguacate: 4 unidades

 FRUTAS: - Plátanos: 7 unidades

- Manzanas: 3 unidades
- Arándanos: 0.2 kg
- Frutos rojos: 0.3 kg
- Piña: 1 unidad

 LÁCTEOS: - Leche: 4 L

- Yogur griego: 1.7 kg

Jorge Calcerrada

Entrenador Personal y Coach de Transformación

 ecjtrainer@gmail.com