

# 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](mailto:ecjtrainer@gmail.com)