

# 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](mailto:ecjtrainer@gmail.com)