

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 masa muscular, y yo personalmente he supervisado cada detalle para asegurarnos de que todo esté perfectamente ajustado a tus necesidades.

CÁLCULO DE KCAL Y MACROS

📢 Fórmula Mifflin–St Jeor:

- TMB ≈ 1,318 kcal/día
- Factor de actividad: $\times 1.55 \approx 2,048$ kcal → TDEE ≈ 2,048 kcal/día
- ⌚ Objetivo: Superávit ≈ 5%, para ganar masa muscular.

📊 Macronutrientes:

CALORÍAS TOTALES | PROTEÍNA (g / %) | CARBOHIDRATOS (g / %) | GRASAS (g / %)

2,150 kcal | 130 g / 24% | 270 g / 50% | 60 g / 26%

✓ Resumen visual:

🔥 Objetivo: Ganar masa muscular

✓ Calorías objetivo: 2,150 kcal/día

🥩 Proteínas: 130 g — 🥑 Grasas: 60 g — 🍞 Carbohidratos: 270 g

MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🍲

LUNES

🥣 Desayuno: 60g de avena cocida con 200ml de leche, 30g de nueces, 1 plátano (120g)

🎃 Comida: 150g de pechuga de pollo a la plancha, 100g de quinoa cocida, 200g de brócoli al vapor

🍰 Merienda: 200g de yogur griego, 30g de miel, 50g de fresas

🌙 Cena: 120g de salmón al horno, 100g de cuscús cocido, 150g de espinacas salteadas

MARTES

🥣 Desayuno: 3 huevos revueltos (180g), 50g de aguacate, 2 rebanadas de pan integral (60g)

🍽️ Comida: 150g de carne magra de res, 150g de patatas al horno, 200g de zanahorias al vapor

🧀 Merienda: 30g de almendras, 1 manzana (150g)

🌙 Cena: 150g de pavo molido, 150g de batata asada, 100g de judías verdes

MIÉRCOLES

🥣 Desayuno: 50g de avena cocida con 200ml de leche, 1 cucharada de mantequilla de almendra (15g), 1 pera (150g)

🍽️ Comida: 200g de pechuga de pavo, 100g de trigo sarraceno cocido, ensalada de 100g de lechuga y 50g de tomate

🧀 Merienda: 200g de yogur natural, 40g de granola

🌙 Cena: 150g de atún en agua, 100g de pasta integral cocida, 100g de brócoli

JUEVES

🥣 Desayuno: 200ml de batido de proteína con 30g de avena, 1 plátano (120g)

🍽️ Comida: 150g de pollo al horno, 150g de quinoa, 100g de espárragos

🧀 Merienda: 40g de anacardos, 1 naranja (150g)

🌙 Cena: 150g de merluza a la plancha, 100g de puré de patatas, 150g de col rizada

VIERNES

🥣 Desayuno: 3 claras y 1 huevo entero revueltos (150g), 50g de champiñones, 2 rebanadas de pan integral (60g)

🍽️ Comida: 200g de cerdo magro, 100g de quinoa, 200g de coliflor al vapor

🧀 Merienda: 200g de yogur griego, 30g de nueces

🌙 Cena: 150g de pollo al curry, 150g de cuscús, 100g de guisantes

SÁBADO

🥣 Desayuno: 60g de avena cocida con 200ml de leche, 30g de avellanas, 1 plátano (120g)

🍽️ Comida: 150g de ternera magra, 150g de batata al horno, ensalada de 100g de rúcula

🧀 Merienda: 30g de almendras, 1 kiwi (100g)

🌙 Cena: 150g de bacalao al horno, 100g de quinoa, 150g de espinacas

DOMINGO

🥣 Desayuno: 3 huevos revueltos (180g), 50g de aguacate, 2 rebanadas de pan integral (60g)

🍽️ Comida: 200g de pollo asado, 150g de pasta integral, 100g de brócoli

🧀 Merienda: 200g de yogur natural, 40g de granola

🌙 Cena: 150g de pavo molido, 150g de puré de patatas, 100g de judías verdes

LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

🥩 PROTEÍNAS:

- Pechuga de pollo: 1.05 kg

- Salmón: 0.12 kg

- Carne magra de res: 0.15 kg
- Pavo molido: 1.05 kg
- Huevos: 21 unidades
- Atún en agua: 0.15 kg
- Merluza: 0.15 kg

VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Brócoli: 1.4 kg
- Espinacas: 0.85 kg
- Zanahorias: 0.2 kg
- Judías verdes: 0.3 kg
- Col rizada: 0.15 kg
- Rúcula: 0.1 kg
- Champiñones: 0.05 kg
- Espárragos: 0.1 kg
- Coliflor: 0.2 kg

CEREALES Y LEGUMBRES:

- Avena: 0.42 kg
- Quinoa: 0.3 kg
- Cuscús: 0.3 kg
- Pasta integral: 0.3 kg
- Arroz integral: 0.3 kg
- Patatas: 0.3 kg
- Batata: 0.3 kg
- Pan integral: 0.42 kg

GRASAS SALUDABLES:

- Nueces: 0.2 kg
- Almendras: 0.1 kg
- Mantequilla de almendra: 0.05 kg
- Aguacate: 0.5 kg
- Aceite de oliva: 0.1 L

FRUTAS:

- Plátanos: 6 unidades
- Manzanas: 2 unidades
- Peras: 2 unidades
- Kiwis: 1 unidad
- Naranjas: 1 unidad
- Fresas: 0.05 kg

LÁCTEOS:

- Leche: 1.4 L
- Yogur griego: 1.4 kg
- Yogur natural: 1.4 kg

Jorge Calcerrada

Entrenador Personal y Coach de Transformación

 ecjtrainer@gmail.com