

Plan de Nutrición Personalizado

jorge prueba

Generado: 03/11/2025

VERIFICADO

2- CÁLCULO DE KCAL Y MACROS

🔊 Fórmula Mifflin–St Jeor: - TMB \approx 1,832 kcal/día - Factor de actividad: $\times 1.55 \approx$ 2,838 kcal \rightarrow TDEE \approx 2,838 kcal/día 🎯 Objetivo: Superávit \approx 10%, para ganar músculo.

📊 Macronutrientes: CALORÍAS TOTALES | PROTEÍNA (g / %) | CARBOHIDRATOS (g / %) | GRASAS (g / %) 2,838 kcal | 179 g / 25% | 352 g / 50% | 63 g / 20%

✅ Resumen visual: 🔥 Objetivo: Ganar músculo ✅ Calorías objetivo: 2,838 kcal/día 🍖 Proteínas: 179 g — 🥑 Grasas: 63 g — 🍞 Carbohidratos: 352 g

3- MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🥗

LUNES 🥣 Desayuno: 100g avena cocida con 30g proteína en polvo y 100g plátano

🍲 Comida: 200g pechuga de pollo a la plancha con 150g arroz integral y 150g brócoli

🧀 Merienda: 200g yogur natural con 30g nueces y 50g frutas del bosque

🌙 Cena: 150g salmón al horno con 200g puré de patatas y 100g espinacas salteadas

MARTES 🥣 Desayuno: 3 claras de huevo y 2 huevos enteros revueltos con 50g espinacas y 2 rebanadas de pan integral

🍲 Comida: 250g carne magra de ternera a la plancha con 150g quinoa y 100g judías verdes

🧀 Merienda: 100g requesón con 1 cucharada de miel y 20g almendras

🌙 Cena: 150g merluza a la plancha con 200g de patatas asadas y ensalada de lechuga y tomate

MIÉRCOLES 🍲 Desayuno: 200g yogur griego con 50g granola y 150g manzana

🍲 Comida: 200g pavo picado salteado con 150g pasta integral y 100g de calabacín

🧀 Merienda: 1 batido de proteína (30g) con 1 plátano y 200ml leche descremada

🌙 Cena: 200g pollo al horno con 150g puré de batata y ensaladita de rúcula

JUEVES 🍲 Desayuno: 100g avena cocida con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete y 1 manzana

🍲 Comida: 250g atún en conserva en agua con 2 tortillas de maíz y 150g de ensalada

🧀 Merienda: 200g yogur natural con 30g de semillas de chía

🌙 Cena: 200g cerdo a la parrilla con 200g de puré de coliflor y 100g zanahorias al vapor

VIERNES 🍲 Desayuno: 3 huevos revueltos con 100g champiñones y 1 rebanada de pan integral

🍲 Comida: 200g de bacalao al horno con 150g de cuscús y 150g espárragos

🧀 Merienda: Batido de proteínas (30g) con 200ml de leche de almendras y 1 plátano

🌙 Cena: 150g de pollo marinado a la plancha con 150g de arroz basmati y verduras al vapor

SÁBADO 🍲 Desayuno: 250g batido de proteínas (30g) con espinaca, plátano y 50g avena

🍲 Comida: 250g hamburguesa de ternera (sin pan) con 200g de batatas al horno

🧀 Merienda: 100g queso fresco con 50g de nueces

🌙 Cena: 200g de merluza al horno con 100g de arroz integral y espinacas

DOMINGO 🍲 Desayuno: 100g tortitas de avena (con 30g de proteína en polvo) y almendras

🍲 Comida: 200g pollo salteado con 150g fideos de arroz y 150g de verduras

🧀 Merienda: 200g yogur natural con 50g de granola

🌙 Cena: 150g de cerdo asado con 100g de puré de patatas y ensalada verde

4- LISTA DE LA COMPRA SEMANAL CON TODAS LAS CANTIDADES SEMANALES, LAS CUENTAS, LAS SUMAS Y DAS EL TOTAL

 **PROTEÍNAS:** - Pechuga de pollo: 1.4 kg

- Salmón: 0.3 kg
- Carne magra de ternera: 0.5 kg
- Pavo picado: 0.2 kg
- Merluza: 0.6 kg
- Cerdo: 0.6 kg
- Huevos: 28 unidades
- Atún (conserva): 0.5 kg
- Queso fresco: 0.2 kg
- Yogur natural: 1.2 kg
- Yogur griego: 0.4 kg
- Proteína whey: 210 g
- Requesón: 0.2 kg

 **VERDURAS Y HORTALIZAS:** - Brócoli: 0.45 kg

- Espinacas: 0.6 kg
- Calabacín: 0.1 kg
- Judías verdes: 0.1 kg
- Zanahorias: 0.1 kg
- Champiñones: 0.1 kg
- Espárragos: 0.15 kg
- Rúcula: 0.1 kg

 **CEREALES Y LEGUMBRES:** - Avena: 0.5 kg

- Arroz integral: 1.1 kg
- Quinoa: 0.15 kg
- Pasta integral: 0.15 kg
- Cuscús: 0.15 kg
- Tortillas de maíz: 0.2 kg
- Granola: 0.15 kg
- Fideos de arroz: 0.15 kg

 **GRASAS SALUDABLES:** - Aceite de oliva: 200 ml

- Mantequilla de cacahuete: 100 g
- Nueces: 0.3 kg
- Almendras: 0.2 kg
- Semillas de chía: 0.1 kg

🍎 FRUTAS: - Plátanos: 7 unidades

- Manzanas: 6 unidades

- Frutas del bosque: 0.3 kg

- Limones: 3 unidades

🥛 LÁCTEOS: - Leche descremada: 1.5 L

- Leche de almendras: 0.5 L

Totales: - Proteínas: 5.7 kg

- Verduras y hortalizas: 1.6 kg

- Cereales y legumbres: 2.5 kg

- Grasas saludables: 0.9 kg

- Frutas: 1.4 kg

- Lácteos: 2 L

Jorge Calcerrada

Entrenador Personal y Coach de Transformación

✉ ecjtrainer@gmail.com