

# 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)