

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