

# Plan de Nutrición Personalizado

Jorge 1

Generado: 07/11/2025

## PLAN DE NUTRICIÓN PERSONALIZADO

Hola Cliente,

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 ≈ 1890 kcal/día
- Factor de actividad: ×1.55 ≈ 2930 kcal → TDEE ≈ 2930 kcal/día
- 🎯 Objetivo: Superávit ≈ 5%, para ganar masa muscular.

📊 Macronutrientes:

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

3074 kcal | 192 g / 25% | 388 g / 50% | 68 g / 20%

✓ Resumen visual:

🔥 Objetivo: Ganar masa muscular

✓ Calorías objetivo: 3074 kcal/día

🥩 Proteínas: 192 g — 🥑 Grasas: 68 g — 🍞 Carbohidratos: 388 g

## MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🥗

### LUNES

🥣 Desayuno: 100g avena, 30g nueces, 1 plátano (200g)

🍩 Comida: 150g pechuga de pollo, 200g arroz integral, 100g brócoli

🧀 Merienda: 200g yogur griego, 30g miel, 50g fresas

🌙 Cena: 200g salmón, 150g quinoa, 100g espárragos

### MARTES

🍳 Desayuno: 4 claras de huevo, 2 huevos enteros, 100g espinacas, 50g pan integral

🍩 Comida: 150g ternera, 250g patatas dulces, 100g zanahorias

- 🌙 Merienda: 30g almendras, 1 manzana (150g)
- 🌙 Cena: 200g atún, 150g pasta integral, 100g judías verdes

## MIÉRCOLES

- 🥣 Desayuno: 200g yogur griego, 50g avena, 30g arándanos
- 🥗 Comida: 150g pavo, 200g cuscús, 100g calabacín
- 🧀 Merienda: 200g requesón, 30g nueces
- 🌙 Cena: 200g pechuga de pollo, 150g arroz basmati, 100g col rizada

## JUEVES

- 🥣 Desayuno: 2 tostadas integrales, 50g aguacate, 2 huevos
- 🥗 Comida: 200g salmón, 200g quinoa, 100g pimientos
- 🧀 Merienda: 30g pipas de girasol, 1 pera (150g)
- 🌙 Cena: 150g ternera, 200g puré de patatas, 100g brócoli

## VIERNES

- 🥣 Desayuno: 100g avena, 30g mantequilla de almendra, 1 plátano (200g)
- 🥗 Comida: 200g pollo asado, 300g espaguetis integrales, 100g espinacas
- 🧀 Merienda: 200g yogur natural, 30g miel
- 🌙 Cena: 200g bacalao, 150g arroz, 100g coliflor

## SÁBADO

- 🥣 Desayuno: 4 claras de huevo, 2 huevos enteros, 100g champiñones, 50g pan integral
- 🥗 Comida: 150g pavo, 250g batatas, 100g judías verdes
- 🧀 Merienda: 30g avellanas, 1 plátano (200g)
- 🌙 Cena: 200g atún, 150g couscous, 100g espárragos

## DOMINGO

- 🥣 Desayuno: 200g yogur griego, 50g granola, 30g fresas
- 🥗 Comida: 200g pechuga de pollo, 200g arroz integral, 100g zanahorias
- 🧀 Merienda: 200g requesón, 30g almendras
- 🌙 Cena: 200g salmón, 150g quinoa, 100g brócoli

## LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

### 🥩 PROTEÍNAS:

- Pechuga de pollo: 1.4 kg
- Salmón: 1.4 kg
- Ternera: 1.5 kg
- Pavo: 900 g
- Atún: 1.4 kg
- Huevos: 24 unidades
- Yogur griego: 1.4 kg
- Requesón: 1.4 kg

 VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Brócoli: 700 g
- Espinacas: 700 g
- Zanahorias: 700 g
- Champiñones: 700 g
- Col rizada: 400 g
- Pimientos: 400 g
- Judías verdes: 500 g
- Calabacín: 400 g

 CEREALES Y LEGUMBRES:

- Avena: 700 g
- Arroz integral: 1.4 kg
- Quinoa: 1.1 kg
- Cuscús: 700 g
- Patatas dulces: 1.5 kg
- Pasta integral: 1.5 kg
- Pan integral: 700 g
- Granola: 700 g

 GRASAS SALUDABLES:

- Nueces: 210 g
- Almendras: 210 g
- Mantequilla de almendra: 210 g
- Aguacate: 350 g
- Pipas de girasol: 210 g

 FRUTAS:

- Plátanos: 7 unidades
- Manzanas: 3 unidades
- Peras: 3 unidades
- Fresas: 300 g
- Arándanos: 300 g

 LÁCTEOS:

- Leche: 2 L (opcional)
- Yogur natural: 1.4 kg

**Jorge Calcerrada**

Entrenador Personal y Coach de Transformación

 [ecjtrainer@gmail.com](mailto:ecjtrainer@gmail.com)