

# Plan de Nutrición Personalizado

Jorge 1

Generado: 07/11/2025

Hola Jorge 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: 3640 kcal/día
- 🍖 Proteínas: 182 g — 🥑 Grasas: 81 g — 🍞 Carbohidratos: 546 g

## MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🥗

### LUNES

- 🥣 Desayuno: 100g de avena, 30g de proteína en polvo, 200ml de leche entera, 50g de fresas.
- 🍲 Comida: 150g de pollo a la plancha, 200g de arroz integral, 150g de brócoli.
- 🧀 Merienda: 200g de yogur griego, 30g de nueces.
- 🌙 Cena: 200g de salmón a la plancha, 200g de quinoa, 100g de espinacas.

### MARTES

- 🥣 Desayuno: 4 claras de huevo, 2 huevos enteros, 100g de espinacas, 50g de pan integral.
- 🍲 Comida: 200g de ternera magra, 250g de batata, 150g de judías verdes.
- 🧀 Merienda: 30g de proteína en polvo, 1 plátano.
- 🌙 Cena: 150g de pechuga de pavo, 200g de pasta integral, 100g de tomate.

### MIÉRCOLES

- 🥣 Desayuno: 100g de avena, 30g de proteína en polvo, 200ml de leche de almendras, 50g de arándanos.
- 🍲 Comida: 150g de atún en agua, 200g de arroz basmati, 150g de espárragos.
- 🧀 Merienda: 200g de queso cottage, 30g de almendras.
- 🌙 Cena: 200g de pechuga de pollo, 200g de cuscús, 100g de pimientos.

## JUEVES

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

🍲 Comida: 200g de cerdo magro, 250g de quinoa, 150g de zanahorias.

🧀 Merienda: 30g de proteína en polvo, 1 naranja.

🌙 Cena: 150g de merluza, 200g de arroz salvaje, 100g de calabacín.

## VIERNES

🍳 Desayuno: 100g de avena, 30g de proteína en polvo, 200ml de leche entera, 50g de plátano.

🍲 Comida: 150g de pollo al horno, 200g de patatas, 150g de col rizada.

🧀 Merienda: 200g de yogur griego, 30g de avellanas.

🌙 Cena: 200g de bacalao, 200g de puré de patatas, 100g de guisantes.

## SÁBADO

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

🍲 Comida: 200g de cordero, 250g de arroz integral, 150g de berenjenas.

🧀 Merienda: 30g de proteína en polvo, 1 pera.

🌙 Cena: 150g de pechuga de pavo, 200g de pasta integral, 100g de brócoli.

## DOMINGO

🍳 Desayuno: 100g de avena, 30g de proteína en polvo, 200ml de leche de almendras, 50g de kiwi.

🍲 Comida: 200g de pollo al curry, 200g de cuscús, 150g de zanahorias.

🧀 Merienda: 200g de queso cottage, 30g de nueces.

🌙 Cena: 200g de trucha, 200g de arroz basmati, 100g de espinacas.

## LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

### 🥩 PROTEÍNAS:

- Pollo: 1.4 kg
- Ternera: 0.4 kg
- Salmón: 0.4 kg
- Atún: 0.3 kg
- Pavo: 0.6 kg
- Merluza: 0.2 kg
- Cerdo: 0.4 kg
- Cordero: 0.2 kg
- Huevos: 42 unidades
- Yogur griego: 1.4 kg
- Queso cottage: 1.4 kg
- Proteína en polvo: 210g

### VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Brócoli: 1.1 kg
- Espárragos: 0.15 kg
- Espinacas: 0.5 kg
- Champiñones: 0.1 kg
- Zanahorias: 0.5 kg
- Judías verdes: 0.15 kg
- Pimientos: 0.2 kg
- Calabacín: 0.1 kg
- Col rizada: 0.15 kg
- Berenjenas: 0.15 kg

### CEREALES Y LEGUMBRES:

- Avena: 0.7 kg
- Arroz integral: 1.2 kg
- Quinoa: 0.6 kg
- Pasta integral: 0.6 kg
- Cuscús: 0.4 kg
- Batata: 0.25 kg
- Patatas: 0.5 kg

### GRASAS SALUDABLES:

- Aceite de oliva: 300ml
- Nueces: 210g
- Almendras: 30g
- Avellanas: 30g

### FRUTAS:

- Fresas: 0.35 kg
- Arándanos: 0.35 kg
- Plátanos: 0.7 kg
- Naranjas: 1.0 kg
- Kiwis: 0.35 kg
- Peras: 0.35 kg

### LÁCTEOS:

- Leche entera: 1.4 L
- Leche de almendras: 0.4 L

**Jorge Calcerrada**

Entrenador Personal y Coach de Transformación

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