

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 \approx 1890 kcal/día

- Factor de actividad: $\times 1.55 \approx$ 2930 kcal \rightarrow TDEE \approx 2930 kcal/día

 Objetivo: Superávit \approx 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