

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