

# Plan de Nutrición Personalizado

Beatriz

Generado: 07/11/2025

Hola Beatriz,

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: 2,126 kcal/día

🥩 Proteínas: 135 g — 🥑 Grasas: 63 g — 🍞 Carbohidratos: 290 g

MENÚ NUTRICIONAL SEMANAL (CON GRAMOS) 🥗

## LUNES

🥣 Desayuno: 2 huevos (120g), 50g de avena cocida, 100g de plátano

🥗 Comida: 150g de pechuga de pollo a la plancha, 200g de arroz integral, 100g de brócoli al vapor

🧀 Merienda: 200g de yogur griego sin azúcar, 30g de nueces

🌙 Cena: 150g de salmón a la plancha, 150g de espinacas salteadas, 100g de batata

## MARTES

🥣 Desayuno: 3 claras de huevo (100g), 50g de pan integral, 50g de aguacate

🥗 Comida: 150g de ternera magra, 200g de quinoa, 100g de judías verdes

🧀 Merienda: 1 batido de proteína (30g de proteína en polvo, 200ml de leche desnatada)

🌙 Cena: 150g de pechuga de pavo, 100g de patatas al horno, 100g de zanahorias

## MIÉRCOLES

🥣 Desayuno: 200g de yogur natural, 40g de muesli, 100g de fresas

🥗 Comida: 150g de pescado blanco, 200g de pasta integral, 100g de calabacín

🧀 Merienda: 1 manzana, 30g de almendras

🌙 Cena: 150g de pollo al curry, 150g de arroz basmati, 100g de pimientos

## JUEVES

🥣 Desayuno: 2 rebanadas de pan integral (80g), 50g de queso fresco, 50g de

tomate

- ⌚ Comida: 200g de atún en agua, 200g de legumbres cocidas, 100g de espinacas
- 🧀 Merienda: 1 batido de proteínas (30g de proteína en polvo, 200ml de leche de almendra)
- 🌙 Cena: 150g de ternera magra, 150g de puré de patatas, 100g de brócoli

## VIERNES

- 🥣 Desayuno: 2 huevos revueltos (120g), 50g de champiñones, 50g de pan integral
- ⌚ Comida: 150g de pechuga de pollo, 200g de arroz integral, 100g de coliflor
- 🧀 Merienda: 200g de yogur griego, 30g de semillas de chía
- 🌙 Cena: 150g de pescado al horno, 150g de cuscús, 100g de zanahorias

## SÁBADO

- 🥣 Desayuno: 150g de avena cocida, 200ml de leche, 30g de miel
- ⌚ Comida: 200g de cerdo magro, 200g de puré de patatas, 100g de judías verdes
- 🧀 Merienda: 1 plátano, 30g de nueces
- 🌙 Cena: 150g de pollo a la parrilla, 150g de espaguetis integrales, 100g de espinacas

## DOMINGO

- 🥣 Desayuno: 2 huevos (120g), 50g de queso, 100g de aguacate
- ⌚ Comida: 150g de solomillo de cerdo, 200g de arroz basmati, 100g de berenjena
- 🧀 Merienda: 1 batido de proteínas (30g de proteína en polvo, 200ml de leche desnatada)
- 🌙 Cena: 200g de pavo asado, 150g de quinoa, 100g de brócoli

## LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

### 🥩 PROTEÍNAS:

- Huevos: 3 docenas
- Pechuga de pollo: 900g
- Ternera magra: 600g
- Salmón: 300g
- Pescado blanco: 300g
- Atún en agua: 200g
- Pechuga de pavo: 600g
- Yogur griego: 1.4kg
- Proteína en polvo: 210g

### 🥦 VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Brócoli: 700g
- Espinacas: 500g
- Judías verdes: 300g
- Zanahorias: 400g
- Calabacín: 100g
- Berenjena: 100g

- Champiñones: 200g

- Pimientos: 100g

#### CEREALES Y LEGUMBRES:

- Avena: 350g

- Arroz integral: 1.4kg

- Quinoa: 600g

- Pasta integral: 600g

- Legumbres cocidas: 200g

- Pan integral: 400g

#### GRASAS SALUDABLES:

- Aguacate: 5 unidades

- Nueces: 210g

- Almendras: 210g

- Semillas de chía: 210g

#### FRUTAS:

- Plátanos: 5 unidades

- Manzanas: 5 unidades

- Fresas: 300g

#### LÁCTEOS:

- Leche desnatada: 1.4L

- Leche de almendra: 1L

- Queso fresco: 350g

**Jorge Calcerrada**

Entrenador Personal y Coach de Transformación

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