



# NUTRIWEB

Sistema de Gestión Nutricional

## PLANIFICADOR DE COMIDAS

### PACIENTE

saul prueba 1

### NUTRÍLOGO

Dr./Dra. Dr. Sistema Nutricional

### FECHA DE INICIO

13/7/2025

### FECHA DE FIN

10/8/2025

## 1. DATOS GENERALES DEL PACIENTE

Nombre Completo: saul prueba 1

Email: enviode@gmail.com

Edad: 27 años

Género: male

Teléfono: 6441226622

## 2. DATOS DEL PLAN NUTRICIONAL

Nombre del Plan: plan de prueba

Estado: draft

Duración: 4 semana(s)

Calorías diarias objetivo: 3330.00 kcal

Proteínas: 208 g

Carbohidratos: 375 g

Grasas: 111 g

Notas: N/A

## 3. PLANIFICACIÓN DE COMIDAS - SEMANA 1

Período: 14/7/2025 - 20/7/2025

Día	Tipo	Hora	Descripción	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Notas
Lunes	breakfast	08:00	Avena con frutas y nueces, jugo de naranja natural	450	15	65	12	Incluir 1 taza de avena, 1/2 taza de frutas mixtas, 2 cucharadas de nueces
Lunes	lunch	13:00	Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y ensalada	650	45	55	18	150g de pollo, 1/2 taza de arroz integral, ensalada verde con tomate
Martes	breakfast	08:00	Huevos revueltos con pan integral y aguacate	520	22	35	28	2 huevos, 2 rebanadas de pan integral, 1/4 aguacate
Miércoles	dinner	19:00	Salmón al horno con quinoa y brócoli	580	38	40	25	120g de salmón, 1/3 taza de quinoa, 1 taza de brócoli

## 3. PLANIFICACIÓN DE COMIDAS - SEMANA 2

Período:  
21/7/2025 -  
27/7/2025

Día	Tipo	Hora	Descripción	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Notas
-----	------	------	-------------	----------	-----------	---------------	--------	-------

### 3. PLANIFICACIÓN DE COMIDAS - SEMANA 3

Período:  
28/7/2025 -  
3/8/2025

Día	Tipo	Hora	Descripción	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Notas
-----	------	------	-------------	----------	-----------	---------------	--------	-------

### 3. PLANIFICACIÓN DE COMIDAS - SEMANA 4

Período:  
4/8/2025 -  
10/8/2025

Día	Tipo	Hora	Descripción	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Notas
-----	------	------	-------------	----------	-----------	---------------	--------	-------

---

Generado el:  
3/7/2025 a las  
22:39:34  
Plan: plan de  
prueba |  
Paciente: saul  
prueba 1  
NutriWeb -  
Sistema de  
Gestión  
Nutricional