

Plan Nutricional Personalizado

Preparado por: Dr./Dra. saul pulido

Información del Paciente y Plan

Paciente: 123 321
Periodo del Plan: 7/6/2025 - 10/26/2025
Calorías Diarias (Promedio): 3338.00 kcal
Objetivo Principal: No especificado

Planificación Semanal de Comidas

Semana 1

Día	Tipo	Hora	Descripción	Cal.	P	C	G	Notas
Lunes	Desayuno	-	-	165	31	-	3.6	-
Lunes	Morning_sna ck	-	-	165	31	-	3.6	-
Miércoles	Desayuno	-	-	155	13	1.1	11	-
Miércoles	Afternoon_sn ack	-	-	368	27	9	27	-
Viernes	Desayuno	-	-	120	4.4	22	1.9	-
Domingo	Morning_sna ck	-	-	155	13	1.1	11	-
Viernes	Afternoon_sn ack	-	-	160	2	9	15	-
Sábado	Morning_sna ck	-	-	89	1.1	23	0.3	-
Sábado	Cena	-	-	208	25	-	12	-
Martes	Desayuno	-	-	160	2	9	15	-
Jueves	Desayuno	-	-	111	2.6	23	0.9	-
Sábado	Desayuno	-	-	89	1.1	23	0.3	-
Domingo	Desayuno	-	-	89	1.1	23	0.3	-
Lunes	Almuerzo	-	-	111	2.6	23	0.9	-
Martes	Morning_sna ck	-	-	160	2	9	15	-
Martes	Afternoon_sn ack	-	-	155	13	1.1	11	-
Miércoles	Morning_sna ck	-	-	34	2.8	7	0.4	-
Jueves	Almuerzo	-	-	208	25	-	12	-
Jueves	Morning_sna ck	-	-	89	1.1	23	0.3	-
Viernes	Almuerzo	-	-	89	1.1	23	0.3	-
Viernes	Morning_sna ck	-	-	389	17	66	7	-
Domingo	Almuerzo	-	-	389	17	66	7	-
Sábado	Afternoon_sn ack	-	-	155	13	1.1	11	-
Sábado	Almuerzo	-	-	208	25	-	12	-
Miércoles	Cena	-	-	389	17	66	7	-

Día	Tipo	Hora	Descripción	Cal.	P	C	G	Notas
Martes	Cena	-	-	155	13	1.1	11	-
Jueves	Cena	-	-	389	17	66	7	-
Viernes	Cena	-	-	111	2.6	23	0.9	-
Jueves	Afternoon_snack	-	-	34	2.8	7	0.4	-
Miércoles	Almuerzo	-	-	111	2.6	23	0.9	-
Martes	Almuerzo	-	-	208	25	-	12	-
Lunes	Afternoon_snack	-	-	34	2.8	7	0.4	-
Lunes	Cena	-	-	208	25	-	12	-
Domingo	Cena	-	-	208	25	-	12	-
Domingo	Afternoon_snack	-	-	208	25	-	12	-

