



NUTRIWEB

Sistema de Gestión Nutricional

PLANIFICADOR DE COMIDAS

PACIENTE

saul prueba 1

NUTRIÓLOGO

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