



# 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, 150g de pollo
Lunes	lunch	13:00	Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y ensalada	650	45	55	18	taza de arroz integral, ensalada verde, rebanadas de tomate
Martes	breakfast	08:00	Huevos revueltos con pan integral y aguacate	520	22	35	28	120g de pan integral, 1 taza de quinoa
Miércoles	dinner	19:00	Salmón al horno con quinoa y brócoli	580	38	40	25	taza de brócoli

### 3. PLANIFICACIÓN DE COMIDAS - SEMANA 2

Período: 21/7/2025 - 27/7/2025

Día	Tipo	Hora	Descripción	Calorías	Proteínas	Carbohidra tos	Grasas	Notas
-----	------	------	-------------	----------	-----------	-------------------	--------	-------

### 3. PLANIFICACIÓN DE COMIDAS - SEMANA 3

Período: 28/7/2025 - 3/8/2025

Día	Tipo	Hora	Descripción	Calorías	Proteínas	Carbohidra tos	Grasas tos	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 22:36:35 Plano: plan de prueba | Proveedor: saul prueba 1 NutriWeb - Sistema de Gestión Nutricional