



# 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	Carbohidra tos	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, 1 cucharada de nueces, 1 taza de jugo de naranja natural
Lunes	lunch	13:00	Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y ensalada	650	45	55	18	150g de pollo, 1 taza de arroz integral, 2 tazas de ensalada verde, 1 cucharada de aceite de oliva
Martes	breakfast	08:00	Huevos revueltos con pan integral y aguacate	520	22	35	28	2 huevos, 1 rebanada de pan integral, 1/4 aguacate
Miércoles	dinner	19:00	Salmón al horno con quinoa y brócoli	580	38	40	25	120g de salmón, 1/2 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	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	Notas
-----	------	------	-------------	----------	-----------	-------------------	--------	-------

3. PLANIFICACIÓN DE COMIDAS - SEMANA 4

Período: 4/8/2025 - 10/8/2025

Día	Tipo	Hora	Descripción	Calorías	Proteínas	Carbohidra tos	Grasas	Notas
								Gen era do el: 3 /7/2 025 a las 22: 36: 35 Pla n: pl an de pru eba   P acie nte: saul pru eba 1 Nutr iWe b - Sist em a de Ges tión Nutr icio nal