

# PLANIFICADOR DE COMIDAS

## plan de prueba

### INFORMACIÓN DEL PACIENTE

- Nombre: saul prueba 1
- Email: enviode@gmail.com
- Nutriólogo: Dr./Dra. Dr. Sistema Nutricional
- Fecha de inicio: 13/7/2025
- Fecha de fin: 10/8/2025
- Duración: 4 semanas
- Estado: draft

### OBJETIVOS NUTRICIONALES

- Calorías diarias objetivo: 3330.00 kcal
- Proteínas: 208g
- Carbohidratos: 375g
- Grasas: 111g

### SEMANA 1

Período: 14/7/2025 - 20/7/2025

- Calorías diarias: 3330 kcal
- Proteínas: 208g
- Carbohidratos: 375g
- Grasas: 111g

#### Comidas planificadas:

##### Lunes:

Desayuno (08:00) - Avena con frutas y nueces, jugo de naranja natural - 450 kcal

Nota: Incluir 1 taza de avena, 1/2 taza de frutas mixtas, 2 cucharadas de nueces

Almuerzo (13:00) - Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y ensalada - 650 kcal

Nota: 150g de pollo, 1/2 taza de arroz integral, ensalada verde con tomate

##### Martes:

Desayuno (08:00) - Huevos revueltos con pan integral y aguacate - 520 kcal

Nota: 2 huevos, 2 rebanadas de pan integral, 1/4 aguacate

##### Miércoles:

Cena (19:00) - Salmón al horno con quinoa y brócoli - 580 kcal

Nota: 120g de salmón, 1/3 taza de quinoa, 1 taza de brócoli

# Ø=ÜÅ SEMANA 2

Período: 21/7/2025 - 27/7/2025

- Calorías diarias: 3330 kcal
- Proteínas: 208g
- Carbohidratos: 375g
- Grasas: 111g

No hay comidas planificadas para esta semana.

# Ø=ÜÅ SEMANA 3

Período: 28/7/2025 - 3/8/2025

- Calorías diarias: 3330 kcal
- Proteínas: 208g
- Carbohidratos: 375g
- Grasas: 111g

No hay comidas planificadas para esta semana.

# Ø=ÜÅ SEMANA 4

Período: 4/8/2025 - 10/8/2025

- Calorías diarias: 3330 kcal
- Proteínas: 208g
- Carbohidratos: 375g
- Grasas: 111g

No hay comidas planificadas para esta semana.