



Juan Lopez

Cliente



miércoles, 11 de febrero de 2026

INFORMACIÓN PERSONAL

Peso	98.00 kg
Altura	183.00 cm
Edad	38 años
Sexo	Masculino
Nivel Actividad	Moderada

RESUMEN DE MACROS

Proteínas Totales	246.3g
Carbohidratos Totales	387.6g
Grasas Totales	61.4g
BMR (Metabolismo Basal)	1,938.75 kcal
TDEE (Gasto Diario)	3,005.06 kcal

Dia de cardio (LUN)

PROTEÍNAS

235.1G

CARBOHIDRATOS

345.6G

GRASAS

59.8G

CALORÍAS

2,812

PRE-ENTRENO 28 KCAL

Huevo entero

4 unidades

P: 0.2g C: 0.0g G: 0.2g

Queso Mozzarella

30 g

P: 1.8g C: 0.2g G: 2.0g

P: 2.0g C: 0.2g G: 2.2g

DESAYUNO 81 KCAL

Clara de huevo (unidad)

5 unidad

P: 0.6g C: 0.0g G: 0.0g

Bacon de pavo (slice)

3 slice

P: 0.5g C: 0.0g G: 0.1g

Piña

150 g

P: 0.8g C: 19.7g G: 0.2g

P: 1.8g C: 19.7g G: 0.3g

ALMUERZO 999 KCAL

Pechuga de Pollo

210 g

P: 65.1g C: 0.0g G: 7.6g

Arroz blanco cocido

240 g

P: 10.3g C: 108.0g G: 1.0g

Aguacate

100 g

P: 2.0g C: 8.5g G: 14.7g

P: 77.4g C: 116.5g G: 23.2g

MEDIA MAÑANA 1,250 KCAL

Taza de café

240 g

P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g

Agua de Coco

240 g

P: 1.7g C: 8.9g G: 0.5g

Batido de proteínas casero

400 g

P: 120.0g C: 140.0g G: 24.0g

P: 122.4g C: 148.9g G: 24.5g

CENA 454 KCAL

Papa (Cocida)

300 g

P: 5.7g C: 60.3g G: 0.3g

Carne molida de res 95/5 cocinado

100 g

P: 25.7g C: 0.0g G: 9.4g

P: 31.4g C: 60.3g G: 9.7g

Plan 2 (MAR)

PROTEÍNAS

7.4G

CARBOHIDRATOS

33.1G

GRASAS

1.1G

CALORÍAS

172

ALMUERZO 5 KCAL

Taza de café

240 g

P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g

Agua

240 g

P: 0.0g C: 0.0g G: 0.0g

P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g

MEDIA MAÑANA 50 KCAL

Taza de café

240 g

P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g

Agua

240 g

P: 0.0g C: 0.0g G: 0.0g

Agua de Coco

240 g

P: 1.7g C: 8.9g G: 0.5g

P: 2.4g C: 8.9g G: 0.5g

CENA 5 KCAL

Agua

240 g

P: 0.0g C: 0.0g G: 0.0g

Taza de café

240 g

P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g

P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g

COMIDA 1 112 KCAL

Taza de café

240 g

P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g

Agua de Coco

240 g

P: 1.7g C: 8.9g G: 0.5g

Jugo de Naranja natural

130 g

P: 1.2g C: 15.3g G: 0.1g

P: 3.6g C: 24.2g G: 0.6g

Plan 3 (MIE)

PROTEÍNAS 3.8G	CARBOHIDRATOS 8.9G	GRASAS 0.5G	CALORÍAS 60
--------------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------------

ALMUERZO 5 KCAL	MERIENDA 5 KCAL	CENA 50 KCAL
Taza de café 240 g P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g	Taza de café 240 g P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g	Taza de café 240 g P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g
Agua 240 g P: 0.0g C: 0.0g G: 0.0g	Agua 240 g P: 0.0g C: 0.0g G: 0.0g	Agua de Coco 240 g P: 1.7g C: 8.9g G: 0.5g
P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g	P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g	P: 2.4g C: 8.9g G: 0.5g

RECOMENDACIONES DE HIDRATACIÓN

Se recomienda consumir mínimo 2-3 litros de agua al día. Aumentar la ingesta en días de entrenamiento intenso. Evitar bebidas azucaradas y limitar el consumo de alcohol.

⚠ Este plan nutricional es personalizado. No compartir ni seguir sin supervisión profesional. Los resultados pueden variar según cada individuo.