PLAN DE COMIDAS SEMANAL

Semana del ___ / ___ al ___ / ___

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
Media mañana							
Comida							
Merienda							
Cena							
Proteína (g)							
Kcal (opcional)							
Agua (vasos)	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○
Notas							

EN CADA COMIDA: una ración de proteína (tu palma) · medio plato de verdura · hidratos según tu actividad · agua como bebida

LISTA DE LA COMPRA Y UN DÍA DE EJEMPLO

Planifica el domingo, compra una vez

LISTA DE LA COMPRA

PROTEÍNAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HIDRATOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

DESPENSA Y OTROS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

VERDURA Y FRUTA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÁCTEOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

UN DÍA DE EJEMPLO

(unas 1.800 kcal y 120 g de proteína · valores aproximados)

Comida	Qué	Prot.	Kcal
Desayuno	2 huevos revueltos, 60 g de pan integral y 1 pieza de fruta	18 g	350
Media mañana	1 yogur griego natural y 15 g de nueces	8 g	250
Comida	150 g de pechuga de pollo, 80 g de arroz (en crudo), ensalada y 1 cucharada de aceite	39 g	570
Merienda	Batido de proteína (30 g) con agua y 1 plátano	25 g	225
Cena	150 g de merluza, 200 g de patata y verdura salteada con 1 cucharada de aceite	31 g	385
TOTAL DEL DÍA		**121 g**	**1.780**

CÓMO USARLA

- Rellena el plan el domingo y haz la lista de la compra a partir de él.
- Cocina 2-3 bases para varios días (pollo, arroz, legumbres, verdura asada).
- Apunta la proteína de cada día: es lo que más ayuda a ganar músculo y a no pasar hambre.
- Las kcal son opcionales. Para saber las tuyas, usa la calculadora de macros gratis en musculacion360.com.