

# PLANTILLA PLAN NUTRICIONAL

## PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

### DATI DEL CLIENTE

Nombre: Data: Entrenador:

Objetivo: Peso actual: Peso objetivo:

### OBJETIVOS NUTRICIONALES DIARIOS

Calorias (kcal): Proteinas (g):

Carbohidratos (g): Grasas (g):

### PLAN DE COMIDAS

DESAYUNO (7:00 - 8:00)

Alimento Cantidad Kcal Prot Carbs Grasa

MEDIA MANANA (10:30)

Alimento Cantidad Kcal Prot Carbs Grasa

ALMUERZO (13:00 - 14:00)

Alimento Cantidad Kcal Prot Carbs Grasa

MERIENDA (17:00)

Alimento Cantidad Kcal Prot Carbs Grasa

CENA (20:00 - 21:00)

Alimento Cantidad Kcal Prot Carbs Grasa

SUPLEMENTACION (si aplica):

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

Modello creato da TrainerStudio - [www.trainerstudio.com](http://www.trainerstudio.com)