

# PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

## DATOS DEL CLIENTE

Nombre:  Fecha:  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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### MEDIA MANANA (10:30)

Alimento	Cantidad	Kcal	Prot	Carbs	Grasa
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### ALMUERZO (13:00 - 14:00)

Alimento	Cantidad	Kcal	Prot	Carbs	Grasa
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### MERIENDA (17:00)

Alimento	Cantidad	Kcal	Prot	Carbs	Grasa
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### CENA (20:00 - 21:00)

Alimento	Cantidad	Kcal	Prot	Carbs	Grasa
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### SUPLEMENTACION (si aplica):

### OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

Plantilla creada por TrainerStudio - [www.trainerstudio.com](http://www.trainerstudio.com)