

PLANTILLA PLAN NUTRICIONAL

PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

DADOS DO 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:

Modelo creado por TrainerStudio - www.trainerstudio.com