



PLAN NUTRICIONAL: PLANTILLA PARA CUALQUIER OBJETIVO

La plantilla para crear tu propio plan nutricional

El objetivo:


¿La cantidad total de calorías era demasiado alta para perder peso? ¿No has tomado las suficientes proteínas para aumentar la sensación de saciedad durante el déficit calórico? Descúbrelo con tu plan nutricional. Con él mantendrás un control preciso de tu objetivo físico y podrás hacer pequeños ajustes. Además de la cantidad total de calorías, la plantilla te ayuda a controlar fácilmente el aporte de proteínas, hidratos de carbono y grasas de todas las comidas. Así resulta sencillo llevar un registro exacto de cada una de las comidas del día. Junto con el entrenamiento, la alimentación es LA clave para conseguir una buena forma física y obtener resultados duraderos. Por ello es importante no perderla de vista. Solo con un plan nutricional podrás adaptar perfectamente tu alimentación a tus objetivos físicos. Un registro exacto te ayuda a detectar de inmediato si en tu alimentación existen determinados déficits que te impiden alcanzar tu objetivo físico. De ese modo puedes aplicar pequeños ajustes de manera rápida y sencilla.

Así es como funciona:

Anota todas las comidas y bebidas del día en la columna correspondiente de la plantilla del plan nutricional. Es importante pesar y anotar con exactitud las comidas, incluyendo la cantidad total de calorías, así como el aporte de macronutrientes, es decir, de proteínas, hidratos de carbono y grasas. Para calcularlo puedes utilizar bases de datos nutricionales o aplicaciones especializadas. Cuando hayas anotado todos los alimentos correctamente, al final del día tienes la posibilidad de controlar si has podido cumplir tu objetivo diario de calorías y nutrientes. Te deseamos mucho éxito con tu plan nutricional y, por supuesto, quedamos a tu disposición para cualquier pregunta que tengas.

service@foodspring.es

Así podría ser tu almuerzo:

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Almuerzo	 200 gramos de arroz hervido	474 kcal
	200 gramos de pechuga de pollo a la plancha	57,2 g Proteína
	100 gramos de brócoli	2,29 g Grasa
	10 gramos de ketchup	53,2 g Carbohidratos

Tu objetivo

Pérdida
de peso

Definición
muscular

Ganar masa
muscular

Mantener
el peso

Ganar peso

Necesidades calóricas diarias para alcanzar tu objetivo:

kcal

Aporte de nutrientes diario para alcanzar tu objetivo:

Proteína

Grasa

Carbohidratos

Entrenamientos a la semana:











Fecha:




Edad:

Peso:

Estatura (cm):

Optimiza tu ingesta de nutrientes y alcanza más rápido tus objetivos con la nutrición deportiva de foodspring

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Desayuno  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Almuerzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Merienda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos













Tipo de deporte	Duración	Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas)	Kcal y macros
		 _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos




	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Objetivo diario	g	g	g	g
Conseguido hoy	g	g	g	g

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Desayuno ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Almuerzo ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Merienda ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Cena ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos













Tipo de deporte	Duración	Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas)	Kcal y macros
		_____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos




	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Objetivo diario	g	g	g	g
Conseguido hoy	g	g	g	g

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Desayuno  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Almuerzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Merienda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos

Tipo de deporte	Duración	Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas)	Kcal y macros
		 _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos

	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Objetivo diario	g	g	g	g
Conseguido hoy	g	g	g	g

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Desayuno  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Almuerzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Merienda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos













Tipo de deporte	Duración	Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas)	Kcal y macros
		 _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos




	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Objetivo diario	g	g	g	g
Conseguido hoy	g	g	g	g

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Desayuno ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Almuerzo ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Merienda ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Cena ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack ____ : ____	_____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos













Tipo de deporte	Duración	Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas)	Kcal y macros
		_____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos




	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Objetivo diario	g	g	g	g
Conseguido hoy	g	g	g	g

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Desayuno  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Almuerzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Merienda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos

Tipo de deporte	Duración	Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas)	Kcal y macros
		 _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos

	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Objetivo diario	g	g	g	g
Conseguido hoy	g	g	g	g

Comida	Alimentos y bebidas	Kcal y macros
Desayuno  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Almuerzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Merienda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos

Tipo de deporte	Duración	Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas)	Kcal y macros
		 _____	_____ kcal _____ g Proteína _____ g Grasa _____ g Carbohidratos

	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Objetivo diario	g	g	g	g
Conseguido hoy	g	g	g	g