

# Plan Nutricional

$\alpha$ T

$\alpha$ Trainers



## **Plan Nutricional, si, ¿pero en qué consiste?**

Tras la realización de una entrevista previa on-line nuestros nutricionistas ajustan un Plan Nutricional individualizado a tu objetivo y necesidades específicas

Tiene en cuenta intolerancias, aversiones, alergias, necesidades nutritivas en macro y micronutrientes (imposibles de manejar por nuestra cuenta)

## **¿Es un plan restrictivo?**

En absoluto. Tiene en cuenta tus necesidades y adapta el número de comidas (recomendable 4-5) a tu objetivo sin restringir más alimentos que los que tú indiques. Disponemos de una base de datos de más de 18.000 alimentos

## **¿Es fácil de seguir?**

Facísimo. Tan fácil como elegir que quieres comer esta semana. Te facilitamos incluso la lista de la compra para que no pierdas ni un minuto

## **¿Necesito báscula para pesar los alimentos?**

Si no dispones de báscula te facilitaremos el tamaño del plato (S, M, L, XL) para que te orientes mejor

## **¿Es necesario contar calorías y anotar todo lo que como?**

Esta es una de las ventajas de nuestro Plan Nutricional: olvídate de contar calorías, anotar cantidades y calcular calorías. Lo hemos dejado hecho para tí



# EJEMPLO DE UNA PLANIFICACIÓN SEMANAL



← PLAN DIETÉTICO SEMANAL DE MARIA TENDI 15/03/2023

R
↓
✉
✎
↺
+
ANÁLISIS NUTRICIONAL SEMANAL i ↓ 👁

Info semanal	DÍA 1 (entreno) Turno partido	DÍA 2 (entreno) Turno partido	DÍA 3 (entreno) Turno partido	DÍA 4 (entreno) Turno partido	DÍA 5 (entreno) Turno partido	DÍA 6 Turno partido	DÍA 7 Turno partido
<b>Desayuno</b> 16% 197 kcal	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate
<b>Tentempié 1</b> 12% 158 kcal	Manzana y cacahuetes	Piña y yogur con calcio	Plátano y almendras	Manzana y cacahuetes	Piña y yogur con calcio	Plátano y almendras	Manzana y cacahuetes
<b>Tentempié 2</b>							
<b>Comida</b> 40% 501 kcal	Garbanzos guisados con brócoli Pulpo a la parrilla con calabacín	Espaguetis con espinacas y pasas Solomillo de cerdo con zanahoria y lechuga	Lentejas con berenjena y calabacín Atún a la plancha con pepino y rabanitos	Sopa de verduras con arroz y almejas Huevo a la plancha con patatas asadas	Macarrones exprés a la marinera Pechuga de pavo a la plancha con espárragos verdes	Sopa minestrone con pasta y alubias Merluza a la plancha con zanahoria y maíz	Sopa de calabaza y repollo con arroz Pollo al vapor con verduras
<b>Merienda 1</b> 15% 187 kcal	Pera y nueces Yogur con calcio	Piña y cacahuetes Yogur con calcio	Manzana y kéfir Yogur con calcio	Pera y nueces Yogur con calcio	Piña y cacahuetes Yogur con calcio	Manzana y kéfir Yogur con calcio	Pera y nueces Yogur con calcio
<b>Merienda 2</b>							
<b>Cena</b> 18% 222 kcal	Lubina al horno con patata, cebolla y tomate	Ensalada de escarola, manzana y rábanos en vinagreta de nueces con pulpo	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín	Calamares a la plancha con endivias y anchoas	Berberechos al natural 1 lata ovalada Tortilla de champiñones y pechuga de pavo	Dorada a la plancha con patatas asadas al microondas y ensalada de canónigos con cebolla	Berberechos al natural 1 lata ovalada Tortilla de brócoli con espárragos verdes
<b>Recena 1</b>							
<b>Recena 2</b>							

Platos Alimentos Suplementos nutricionales y ergogénicos

Ingesta ▼

Tipo plato ▼

Utilizar restricciones entrevista

Solo platos favoritos

Solo mis platos

Excluir platos con bebidas

Deshacer

Rehacer

MACRONUTRIENTES (%)

CARBOHIDRATOS (%)

ÁCIDOS GRASOS (%)

PROTEÍNAS (%)

OTROS DATOS (KG DE PESO/DÍA)

ENERGÍA Y NUTRIENTES CRÍTICOS

NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Energía (Kcal)	1264.6	2.8
AGS (g)	9.8	-13.0
Sodio (mg)	1092.9	-45.4
Colest. (mg)	220.9	-26.4
Etanol (g)		-
>100g HC./día	131.8	OK
Prot./kg día (g)	1.2	66.5

INGESTA DIETÉTICA DE REF. (IDR)

NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Iodo (µg)	65.9	-56.1
Potasio (mg)	2694.3	-23.0
Calcio (mg)	1141.7	14.2
Magnesio (mg)	313.2	-5.1
Fósforo (mg)	1067.0	52.4
Hierro (mg)	17.2	-4.4
Selenio (µg)	72.2	31.3
Zinc (mg)	7.3	4.8
Vit. B1 (mg)	1.1	18.4
Vit. B2 (mg)	1.2	-9.3
Vit. B6 (mg)	1.8	10.1
Vit. B12 (µg)	11.4	468.2
Folato (µg)	295.7	-26.1
Niacina (mg)	24.8	77.1
Vit. C (mg)	114.2	90.4
Vit. A (µg)	870.1	8.8
Vit. D (µg)	11.0	-27.0
Vit. E (mg)	10.1	-16.1

OBJETIVOS NUTR. FINALES

NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Carboh. T. (g)	131.8	-16.6
Prot. T. (g)	76.7	61.8
Gras. T. (g)	47.3	-3.9
AGPI (g)	9.3	32.5
AGMI (g)	24.9	-11.5
Fibra (g)	22.8	32.2
AGP/AGS	1.0	OK
(AGPI+AGMI)/AGS	3.5	OK
Calcio/Fósforo	1.1	NO OK
VitE/AGPI	1.1	OK
VitB6/Prot.	0.0	OK

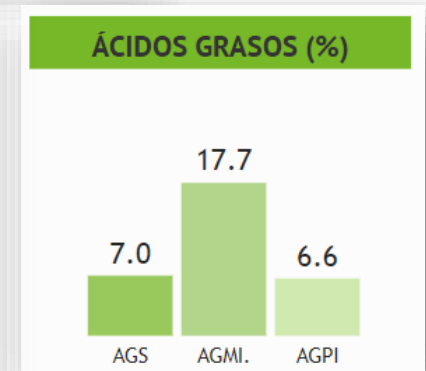
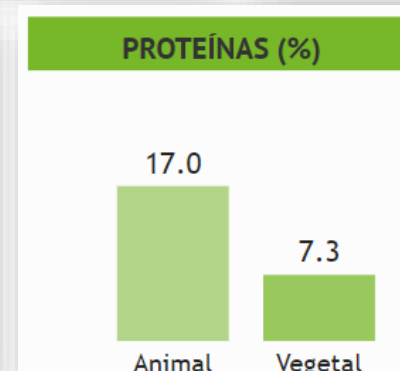
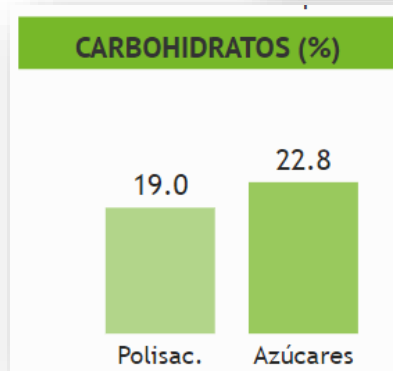
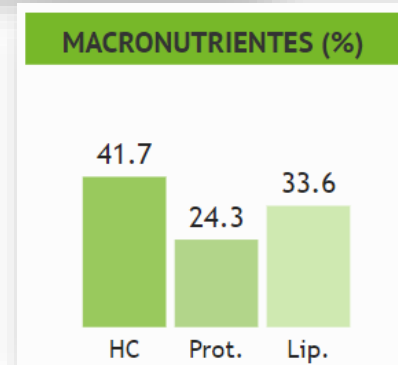
# EJEMPLO DE UN ANÁLISIS NUTRICIONAL SEMANAL



INGESTA DIETÉTICA DE REF. (IDR)		
NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Iodo (µg)	65.9	-56.1
Potasio (mg)	2694.3	-23.0
Calcio (mg)	1141.7	14.2
Magnesio (mg)	313.2	-5.1
Fósforo (mg)	1067.0	52.4
Hierro (mg)	17.2	-4.4
Selenio (µg)	72.2	31.3
Zinc (mg)	7.3	4.8
Vit. B1 (mg)	1.1	18.4
Vit. B2 (mg)	1.2	-9.3
Vit. B6 (mg)	1.8	10.1
Vit. B12 (µg)	11.4	468.2
Folato (µg)	295.7	-26.1
Niacina (mg)	24.8	77.1
Vit. C (mg)	114.2	90.4
Vit. A (µg)	870.1	8.8
Vit. D (µg)	11.0	-27.0
Vit. E (mg)	10.1	-16.1

OBJETIVOS NUTR. FINALES		
NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Carboh. T. (g)	131.8	-16.6
Prot. T. (g)	76.7	61.8
Gras. T. (g)	47.3	-3.9
AGPI (g)	9.3	32.5
AGMI (g)	24.9	-11.5
Fibra (g)	22.8	32.2
AGP/AGS	1.0	OK
(AGPI+AGMI)/AGS	3.5	OK
Calcio/Fósforo	1.1	NO OK
VitE/AGPI	1.1	OK
VitB6/Prot.	0.0	OK

ENERGÍA Y NUTRIENTES CRÍTICOS		
NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Energía (Kcal)	1264.6	2.8
AGS (g)	9.8	-13.0
Sodio (mg)	1092.9	-45.4
Colest. (mg)	220.9	-26.4
Etanol (g)		-
>100g HC./día	131.8	OK
Prot/kg día (g)	1.2	66.5





# FUNCIONAMIENTO DEL INTERCAMBIO DE PLATOS



## PLAN DIETÉTICO SEMANAL DE

Info semanal.	DÍA 1 (entreno) Turno partido	DÍA 2 (entreno) Turno partido	DÍA 3 (entreno) Turno partido	DÍA 4 (entreno) Turno partido	DÍA 5 (entreno) Turno partido	DÍA 6 Turno partido	DÍA 7 Turno partido
<b>Desayuno</b> 16% 197 kcal	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate
<b>Tentempié 1</b> 12% 158 kcal	Manzana y cacahuetes	Piña y yogur con calcio	Plátano y almendras	Manzana y cacahuetes	Piña y yogur con calcio	Plátano y almendras	Manzana y cacahuetes
<b>Tentempié 2</b>							
<b>Comida</b> 40% 501 kcal	Garbanzos guisados con brócoli	Espaguetis con espinacas y pasas	Lentejas con berenjena y calabacín	Sopa de verduras con arroz y almejas	Macarrones exprés a la marinera	Sopa minestrone con pasta y alubias	Sopa de calabaza y repollo con arroz
	Pulpo a la parrilla con calabacín	Solomillo de cerdo con zanahoria y lechuga	Atún a la plancha con pepino y rabanitos	Huevo a la plancha con patatas asadas	Pechuga de pavo a la plancha con espárragos verdes	Merluza a la plancha con zanahoria y maíz	Pollo al vapor con verduras
<b>Merienda 1</b> 15% 187 kcal	Pera y nueces	Piña y cacahuetes	Manzana y kéfir	Pera y nueces	Piña y cacahuetes	Manzana y kéfir	Pera y nueces
	Yogur con calcio	Yogur con calcio	Yogur con calcio	Yogur con calcio	Yogur con calcio	Yogur con calcio	Yogur con calcio
<b>Merienda 2</b>							
<b>Cena</b> 18% 222 kcal	Lubina al horno con patata, cebolla y tomate	Ensalada de escarola, manzana y rábanos en vinagreta de nueces con pulpo	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín	Calamares a la plancha con endivias y anchoas	Berberechos al natural 1 lata ovalada	Dorada a la plancha con patatas asadas al microondas y ensalada de canónigos con cebolla	Berberechos al natural 1 lata ovalada
					Tortilla de champiñones y pechuga de pavo		Tortilla de brócoli con espárragos verdes
<b>Recena 1</b>							
<b>Recena 2</b>							

Tan fácil como seleccionar el plato que quiero cambiar

Huevo a la plancha con patatas asadas

### Platos equivalentes

Cazuela de pulpo con tomate y especias M: 210 Kcal

Huevos escalfados con guisantes y zanahoria S: 214 Kcal

Mejillones al vapor con salsa de tomate M: 223 Kcal

Mejillones a la vinagreta M: 207 Kcal

Pulpo a la gallega con patatas S: 213 Kcal

Almejas en salsa verde S: 203 Kcal

Espaguetis de calabacín con tomates cherry y huevo poché S: 218 Kcal

Tortilla de habas M: 205 Kcal

Tortilla de claras con tomate y calabacín M: 108 Kcal

...y te aparecen las alternativas.

Equivalentes en Kcal, en macronutrientes y en micronutrientes!



PLAN DIETÉTICO SEMANAL

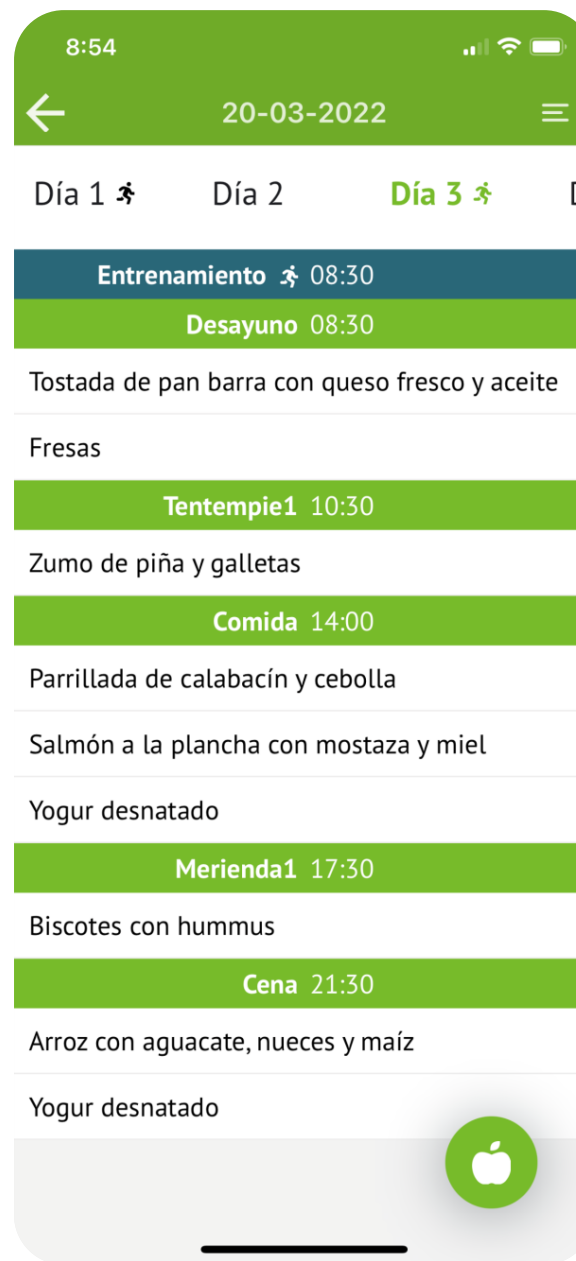
Info semanal	DÍA 1 (entreno) Turno partido	DÍA 2 (entreno) Turno partido	DÍA 3 (entreno) Turno partido
<b>Desayuno</b> 16% 197 kcal	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con tomate y aguacate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate	Café con leche desnatada calcio y tostada de pan integral de barra con aceite y tomate
<b>Tentempié 1</b> 12% 158 kcal	Manzana y cacahuetes	Piña y yogur con calcio	Manzana y cacahuetes
<b>Tentempié 2</b>			
<b>Comida</b> 40% 501 kcal	Garbanzos guisados con brócoli Pulpo a la parrilla con calabacín	Espaguetis con espinacas y pasas Solomillo de cerdo con zanahoria y lechuga	Garbanzos guisados con brócoli Pulpo a la parrilla con calabacín
<b>Merienda 1</b> 15% 187 kcal	Pera y nueces Yogur con calcio	Piña y cacahuetes Yogur con calcio	Pera y nueces Yogur con calcio
<b>Merienda 2</b>			
<b>Cena</b> 18% 222 kcal	Lubina al horno con patata, cebolla y tomate	Ensalada de escarola, manzana y rábanos en vinagreta de nueces con pulpo	Lubina al horno con patata, cebolla y tomate
<b>Recena 1</b>			
<b>Recena 2</b>			

ANÁLISIS NUTRICIONAL SEMANAL

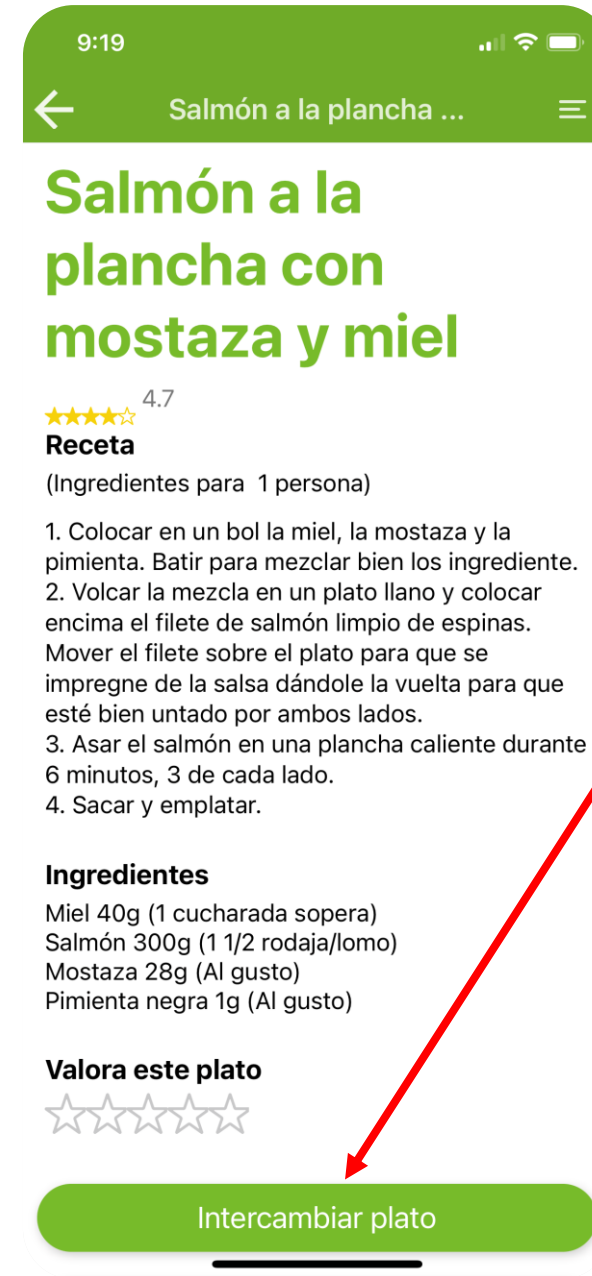
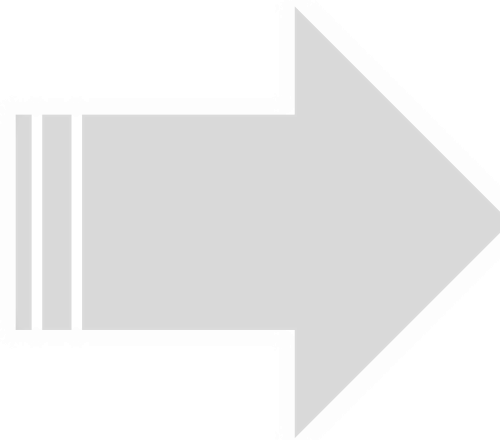
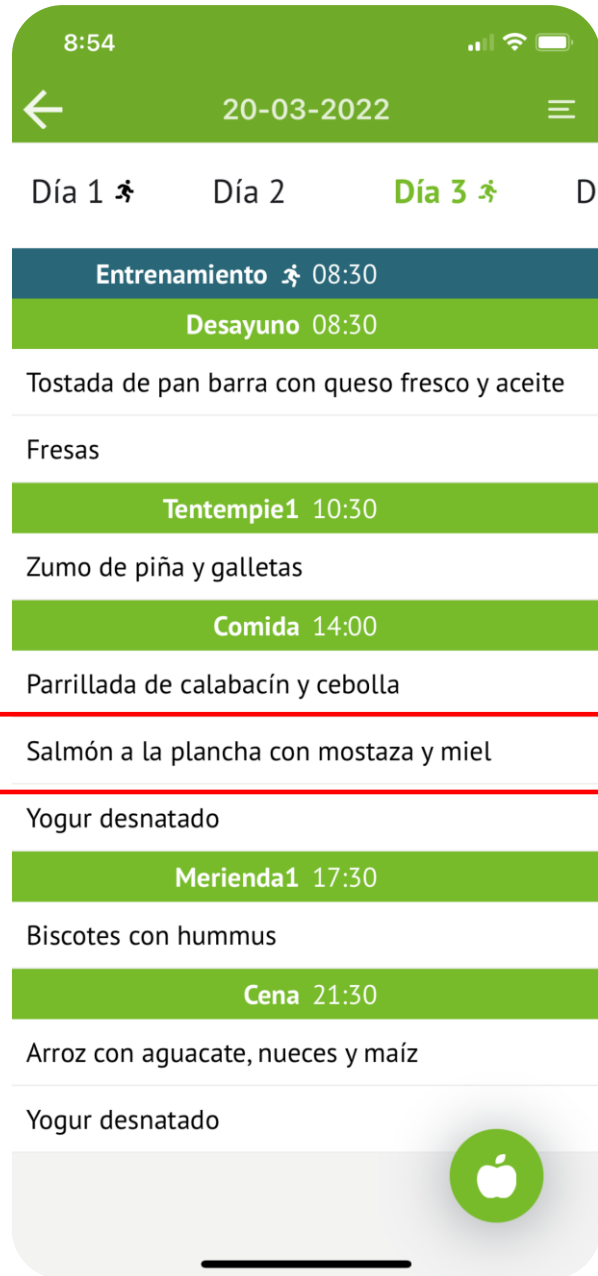
ENERGÍA Y NUTRIENTES CRÍTICOS		
NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Energía (Kcal)	1264.6	2.8
AGS (g)	9.8	-13.0
Sodio (mg)	1092.9	-45.4
Coolest. (mg)	220.9	-26.4
Etanol (g)	-	-
>100g HC./día	131.8	OK
Prot/kg día (g)	1.2	66.5

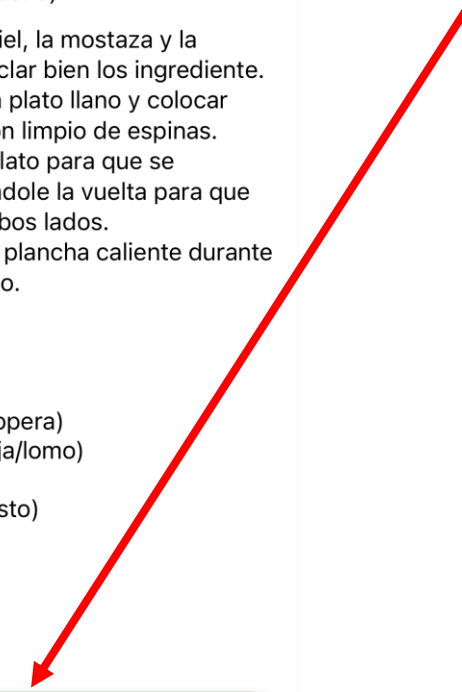
INGESTA DIETÉTICA DE REF. (IDR)		
NUTRIENTE	APORTE	% DESV
Iodo (µg)	65.9	-56.1
Potasio (mg)	2694.3	-23.0
Calcio (mg)	1141.7	14.2
Magnesio (mg)	313.2	-5.1
Fósforo (mg)	1067.0	52.4
Hierro (mg)	17.2	-4.4
Selenio (µg)	72.2	31.3
Zinc (mg)	7.3	4.8
Vit. B1 (mg)	1.1	18.4
Vit. B2 (mg)	1.2	-9.3
Vit. B6 (mg)	1.8	10.1
Vit. B12 (µg)	11.4	468.2
Folato (µg)	295.7	-26.1
Niacina (mg)	24.8	77.1
Vit. C (mg)	114.2	90.4
Vit. A (µg)	870.1	8.8
Vit. D (µg)	11.0	-27.0
Vit. E (mg)	10.1	-16.1

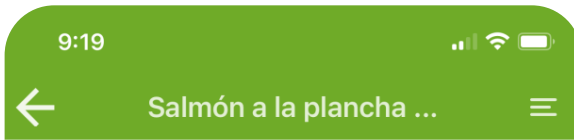






¡Tan fácil como dar a un botón!





## Salmón a la plancha con mostaza y miel

★★★★☆ 4.7

### Receta

(Ingredientes para 1 persona)

1. Colocar en un bol la miel, la mostaza y la pimienta. Batir para mezclar bien los ingrediente.
2. Volcar la mezcla en un plato llano y colocar encima el filete de salmón limpio de espinas. Mover el filete sobre el plato para que se impregne de la salsa dándole la vuelta para que esté bien untado por ambos lados.
3. Asar el salmón en una plancha caliente durante 6 minutos, 3 de cada lado.
4. Sacar y emplatar.

### Ingredientes

Miel 40g (1 cucharada sopera)  
Salmón 300g (1 1/2 rodaja/lomo)  
Mostaza 28g (Al gusto)  
Pimienta negra 1g (Al gusto)

### Valora este plato



Intercambiar plato



## Selecciona el nuevo plato

IMPORTANTE: El intercambio de platos tiene en cuenta las alergias, intolerancias y aversiones alimentarias del paciente. Pueden aparecer pocos o ningún plato en función del número de estas.

- Parrillada de atún con verduras
- Pollo a la bilbaína
- Sardinas al horno con costra de pan rallado
- Albóndigas con salsa de tomate
- Albóndigas de ternera en salsa de tomate
- Albóndigas de pollo en salsa de tomate
- Solomillo de ternera con glaseado de miel y limón
- Dorada al horno con patata, cebolla y tomate
- Ensalada de endivias con pollo a la plancha, queso fresco y vinagreta de fresas



- Pollo con salsa de cebolla
- Salmón al limón con cebolla caramelizada
- Salmón a la plancha con espárragos blancos, tomate y lechuga
- Salmón hervido con espárragos verdes y cebolla
- Solomillo de pollo a la plancha con zanahoria y maíz
- Guiso de ternera con menestra
- Guisado de ternera
- Salmón marinado al papillote con pimiento y cebolla
- Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas
- Sardinas encebolladas
- Salmón a la plancha sobre lecho de verduras



- Salmón a la plancha con berenjena y pimiento rojo
- Bacalao al papillote con pimientos rojo y verde
- Mero al papillote con pimiento rojo
- Merluza a la plancha con maíz, guisantes y queso fresco
- Merluza a la plancha con salteado de nueces y maíz
- Atún a la plancha con setas y verduras
- Pescadilla con maíz, guisantes y queso fresco
- Atún a la plancha con salteado de pimientos y espárragos verdes
- Besugo a la plancha con revuelto de patatas y cebolla
- Sepia en salsa de ajo y almendras
- Sepia con patatas y nueces

8:54 20-03-2022

POR GRUPO POR PLATO

Leche y derivados

- 720 g Queso fresco batido desnatado
- 300 g Bebida de almendras
- 65 g Queso parmesano
- 280 g Queso tipo Burgos 0% MG
- 40 g Queso manchego semicurado

Cereales, azúcares y derivados

- 285 g Avena
- 360 g Pan de molde
- 180 g Cereales muesli
- 120 g Harina de avena
- 2 g Edulcorante acalórico
- 200 g Espagueti
- 500 g Pan blanco
- 30 g Galletas tipo María



**PARA MÁS  
INFORMACIÓN**

**αTrainers**

**[online@alfatrainers.es](mailto:online@alfatrainers.es)**

[www.alfatrainers.es](http://www.alfatrainers.es)