nutridia

Tu Plan Premium Evolutivo: Ana - Semana 10

Índice

- Tu IA Aprende Contigo
- Tu Progreso a Fondo
- Resumen Nutricional Detallado (Semana Actual: `7 jul 2025` - `13 jul 2025`)
- Tu Plan Semanal Detallado
    - Lunes,
    - Martes,
    - Miércoles,
    - Jueves,
    - Viernes,
    - Sábado,
    - Domingo,
- Listado de Recetas del Plan Premium - Semana 10
    - Desayunos
    - Almuerzos
    - Cenas
    - Snacks
- Lista de la Compra del Plan Premium - Semana 10
    - 🥦 Frutas y Verduras
    - 🍗 Proteínas y Lácteos
    - 🥖 Legumbres, Cereales y Panadería
    - 🥜 Frutos Secos y Semillas
    - 🧂 Despensa Básica

🤖 ¿Cómo funciona la IA de NutriDia?

En NutriDia, usamos inteligencia artificial para que comer bien sea más fácil, rápido y adaptado a ti. Pero... ¿cómo lo hacemos exactamente?

1. Recoge tus datos

Cuando rellenas el formulario, nuestra IA analiza información como:

- Tus objetivos (perder peso, ganar músculo, etc.).
- Tus gustos, alergias y estilo de vida.
- Tu tiempo disponible para cocinar.

2. Genera tu plan personalizado

Con esos datos, la IA crea un menú semanal equilibrado, con:

- Recetas adaptadas a tus preferencias.
- Porciones ajustadas a tus necesidades.
- Una lista de la compra organizada por categorías.
- Todo esto en minutos, sin necesidad de citas ni esperas.

3. Aprende contigo

Cada vez que usas NutriDia, la IA aprende más sobre ti:

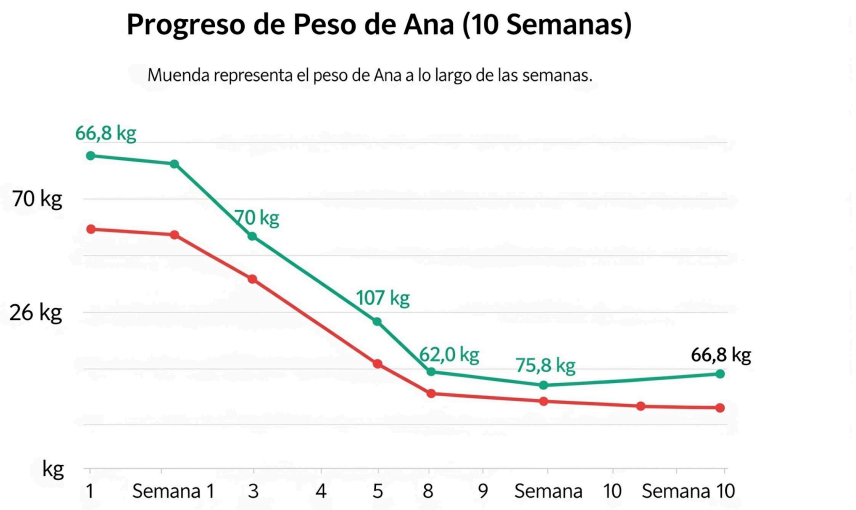
- Qué recetas te gustan.
- Qué objetivos estás cumpliendo.
- Qué ajustes necesitas semana a semana.
- Así, tu plan se vuelve más inteligente, más preciso y más tuyo..

4. Te acompaña en el proceso

La IA no solo genera menús. También te motiva, te recuerda tus avances y te propone mejoras. Es como tener un especialista en nutrición digital que te conoce y evoluciona contigo.

Tu Progreso a Fondo

Aquí puedes ver cómo has avanzado en tus objetivos desde que empezaste tu suscripción Premium.



- **Peso Actual (** 🗓 **Date):** 66.8 kg
- **Peso Inicial (** 🗓 **Date):** 70 kg
- **Pérdida Total hasta la Fecha:** 3.2 kg
- **Progreso hacia tu Objetivo Final (60 kg):** ¡Un 32% completado!

Cumplimiento de Objetivos Nutricionales (Semana Pasada: 🗓 **Date -** 🗓 **Date)**

- **Cumplimiento Calórico Promedio:** 95% (Tu ingesta estuvo muy cerca de las calorías recomendadas)
- **Días con Consumo Óptimo de Proteínas:** 6 de 7 días
- **Días con Consumo Óptimo de Fibra:** 5 de 7 días

Resumen Nutricional Detallado

Este es un desglose de los nutrientes promedio que tu plan Premium te ha diseñado para esta semana, basado en tus preferencias y objetivos.

Nutriente	Cantidad Diaria Recomendada
Calorías	1600 kcal
Macronutrientes	
Carbohidratos	180 g (45%)
Proteínas	120 g (30%)
Grasas	53 g (25%)
Micronutrientes Clave (Estimado)	
Fibra	30 g
Vitamina C	90 mg
Hierro	15 mg
Calcio	1000 mg
Potasio	3500 mg

- **Nota:** La IA ha ajustado ligeramente tus grasas esta semana para incorporar más ácidos grasos saludables (omega-3) a través de nuevas recetas con pescado azul.

Tu Plan Semanal Detallado (7 - 13 de Julio)

Lunes, 7 de Julio

- **Desayuno:** Tostadas integrales con aguacate, huevo pochado y semillas de chía.
    - *(10 min de preparación, 350 kcal, 20g Prot)*
- **Almuerzo:** Ensalada de lentejas con espinacas, tomate cherry, pepino y vinagreta de limón.
    - *(15 min de preparación, 450 kcal, 25g Prot)*
- **Cena:** Salmón al horno con brócoli al vapor y patata asada.
    - *(25 min de preparación, 600 kcal, 40g Prot)*
- **Snacks:** Yogur griego natural con frutos rojos.

Martes, 8 de Julio

- **Desayuno:** Batido de proteínas con plátano, espinacas y leche de almendras.
- **Almuerzo:** Wrap integral de pollo a la plancha con lechuga, pimiento y salsa de yogur.
- **Cena:** Crema de calabacín con picatostes integrales y una porción de queso fresco.
- **Snacks:** Puñado de almendras.

Miércoles, 9 de Julio

- **Desayuno:** Avena cocida con frutos rojos y nueces.
  (10 min, 350 kcal, 18g proteína)
- **Almuerzo:** Ensalada de quinoa con verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento).
  (20 min, 450 kcal, 20g proteína)
- **Cena:** Tacos de pescado (merluza a la plancha) con repollo morado, zanahoria rallada y salsa de yogur.
  (25 min, 600 kcal, 40g proteína)
- **Snacks:** Manzana + 1 cdita de mantequilla de almendra.

Jueves, 10 de Julio

- **Desayuno:** Tostadas integrales con queso fresco, tomate y semillas de lino.
  (10 min, 350 kcal, 20g proteína)

- **Almuerzo:** Bowl de arroz integral con garbanzos, espinacas salteadas y vinagreta de tahini.
  (20 min, 450 kcal, 22g proteína)
- **Cena:** Pechuga de pavo al horno con puré de coliflor y ensalada verde.
  (30 min, 600 kcal, 38g proteína)
- **Snacks:** Yogur griego natural con canela.

Viernes, 11 de Julio

- **Desayuno:** Batido de proteínas con mango, espinacas y bebida vegetal.
  (5 min, 350 kcal, 25g proteína)
- **Almuerzo:** Ensalada de lentejas con rúcula, zanahoria, aguacate y huevo duro.
  (15 min, 450 kcal, 25g proteína)
- **Cena:** Salmón a la plancha con arroz basmati y salteado de judías verdes.
  (25 min, 600 kcal, 40g proteína)
- **Snacks:** Puñado de almendras + zanahorias baby.

Sábado, 12 de Julio

- **Desayuno:** Avena nocturna con leche de almendras, plátano y nueces.
  (Preparación la noche anterior, 350 kcal, 20g proteína)
- **Almuerzo:** Wrap integral de hummus, calabacín a la plancha y espinacas.
  (15 min, 450 kcal, 20g proteína)
- **Cena:** Pechuga de pollo con couscous y verduras al curry (zanahoria, cebolla, pimiento).
  (25 min, 600 kcal, 40g proteína)
- **Snacks:** Yogur natural con semillas de chía.

Domingo, 13 de julio

- **Desayuno**: Avena nocturna (lech. almendras, plátano, nueces) (350 kcal, 20 g prot.).
- **Almuerzo**: Wrap integral con hummus y calabacín (450 kcal, 20 g prot.).
- **Cena**: Pollo con cuscús y verduras al curry (600 kcal, 40 g prot.).
- **Snack:** Yogur natural con semillas de chía.

Listado de Recetas del Plan Premium - Semana 10 (7 - 13 de Julio)

🥣Desayunos:

1. Tostadas con crema de cacahuete y plátano

Ingredientes: Pan integral, crema de cacahuete natural, plátano
Preparación:

1. Tostar las rebanadas de pan.
2. Untar con crema de cacahuete.
3. Cortar el plátano en rodajas y colocar encima.

2. Tostadas con aguacate, huevo pochado y semillas de chía

Ingredientes: Pan integral, aguacate, huevo, semillas de chía
Preparación:

1. Tostar el pan.
2. Triturar el aguacate y untar sobre el pan.
3. Pochar el huevo y colocarlo encima.
4. Espolvorear chía.

3. Batido de proteínas con plátano y espinacas

Ingredientes: Proteína en polvo, plátano, espinacas, leche de almendras
Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Batir hasta obtener una textura homogénea.

4. Avena cocida con frutos rojos y nueces

Ingredientes: Copos de avena, leche o agua, frutos rojos, nueces
Preparación:

1. Cocinar la avena en leche o agua.

2. Servir con frutos rojos y nueces por encima.

5. Tostadas con queso fresco, tomate y semillas de lino

Preparación:

1. Tostar el pan.
2. Cortar tomate en rodajas.
3. Untar queso fresco y colocar el tomate encima.
4. Espolvorear semillas de lino.

6. Batido de proteínas con mango

Ingredientes: Proteína, mango, espinacas, bebida vegetal
Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes.

7. Avena nocturna con plátano y nueces

Preparación:

1. Mezclar avena con bebida vegetal, plátano en rodajas y nueces.
2. Dejar en la nevera toda la noche.

🥗Almuerzos:

1. Ensalada de Lentejas con Espinacas, Tomate Cherry, Pepino y Vinagreta de Limón:
    - Ingredientes Clave: Lentejas cocidas, espinacas frescas, tomate cherry, pepino, limón, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta.
    - Preparación: Mezclar los ingredientes. Preparar la vinagreta y aliñar.
2. Wrap Integral de Pollo a la Plancha con Lechuga, Pimiento y Salsa de Yogur:
    - Ingredientes Clave: Tortillas integrales, pechuga de pollo, lechuga, pimiento (cualquier color), yogur natural, hierbas frescas.
    - Preparación: Cocinar el pollo. Cortar verduras. Rellenar el wrap.
3. Ensalada de Quinoa y Verduras Asadas (Alternativa/Sugerencia IA):
    - Ingredientes Clave: Quinoa, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, aceite de oliva, hierbas provenzales.
    - Preparación: Asar las verduras. Cocer la quinoa. Mezclar.

🍽️Cenas:

1. Salmón al Horno con Brócoli al Vapor y Patata Asada:
    - Ingredientes Clave: Lomo de salmón, brócoli, patatas, aceite de oliva, hierbas.
    - Preparación: Asar patatas y salmón. Cocer brócoli al vapor.
2. Crema de Calabacín con Picatostes Integrales y Queso Fresco:
    - Ingredientes Clave: Calabacines, cebolla, caldo de verduras, pan integral (para picatostes), queso fresco.
    - Preparación: Cocinar y triturar la crema. Tostar picatostes. Servir con queso.
3. Pechuga de Pavo a la Plancha con Espárragos Verdes y Arroz Basmati:
    - Ingredientes Clave: Pechuga de pavo, espárragos verdes, arroz basmati.
    - Preparación: Cocinar el pavo y el arroz. Saltear los espárragos.

🥄Snacks:

- Yogur griego natural con frutos rojos.
- Puñado de almendras.
- Manzana.
- Zanahorias baby.

Lista de la Compra del Plan Premium - Semana 10 (7 - 13 de Julio)

(Cantidad estimada para una persona, ajustar según necesidades)

🛒 Lista de la Compra (7 – 13 de Julio)

🥦 Frutas y Verduras

- ☐ Aguacates (3-4 unidades)
- ☐ Espinacas frescas (2 bolsas grandes)
- ☐ Tomates cherry (1 bandeja)
- ☐ Pepino (1 unidad)
- ☐ Plátanos (4-5 unidades)
- ☐ Frutos rojos (2 bandejas/bolsas)
- ☐ Limones (2 unidades)

- [ ] Brócoli (1 cabeza grande)
- [ ] Calabacines (4-5 unidades)
- [ ] Cebollas (3 unidades)
- [ ] Pimientos (3 unidades)
- [ ] Lechuga o rúcula (1 bolsa)
- [ ] Espárragos verdes (1 manojo)
- [ ] Manzanas (2-3 unidades)
- [ ] Zanahorias baby (1 bolsa)
- [ ] Zanahorias grandes (2 unidades)
- [ ] Berenjena (1 unidad)
- [ ] Repollo morado (½ unidad pequeña)
- [ ] Judías verdes (1 bolsa)
- [ ] Mango (1 unidad)
- [ ] Coliflor (1 cabeza pequeña)
- [ ] Patatas (2-3 medianas)

🍗 Proteínas y Lácteos

- [ ] Huevos (8-10 unidades)
- [ ] Proteína en polvo (neutra o vainilla)
- [ ] Pechuga de pollo (400-500 g)
- [ ] Lomo de salmón (4-5 porciones)
- [ ] Merluza (2 filetes medianos)
- [ ] Pechuga de pavo (400-500 g)
- [ ] Yogur griego natural (6-7 unidades)
- [ ] Yogur natural (opcional)
- [ ] Queso fresco (1 tarrina pequeña)

🥖 Legumbres, Cereales y Panadería

- [ ] Pan integral (1 paquete grande)
- [ ] Pan integral extra (para picatostes, si no usas el mismo)
- [ ] Lentejas cocidas (2 botes grandes)

- [ ] Garbanzos cocidos (2 botes)
- [ ] Copos de avena (1 paquete)

- [ ] Tortillas integrales (1 paquete)
- [ ] Quinoa (1 paquete)
- [ ] Arroz basmati (1 paquete)
- [ ] Arroz integral (1 paquete pequeño)
- [ ] Couscous (1 paquete)

🥜 Frutos Secos y Semillas

- [ ] Semillas de chía (1 paquete)
- [ ] Semillas de lino (1 paquete pequeño)
- [ ] Nueces (1 bolsa pequeña)
- [ ] Almendras (1 bolsa pequeña)
- [ ] Mantequilla de almendra (1 frasco pequeño)
- [ ] Crema de cacahuete natural (1 frasco pequeño)

🧂 Despensa Básica

- [ ] Aceite de oliva virgen extra
- [ ] Sal y pimienta
- [ ] Hierbas provenzales / curry en polvo
- [ ] Caldo de verduras
- [ ] Bebida vegetal sin azúcar (almendras o avena)
- [ ] Tahini (opcional)

Este listado está diseñado para ser práctico y fácil de seguir, agrupando los ingredientes por categorías de supermercado. La IA podría incluso optimizar la lista para minimizar el desperdicio o sugerir marcas específicas si se integra con servicios de compra online.

Aviso Legal

Este plan nutricional ha sido generado por inteligencia artificial con fines informativos y de apoyo educativo. No sustituye la evaluación ni las recomendaciones personalizadas de un profesional sanitario cualificado. Si tienes una condición médica, tomas medicación, estás embarazada o en periodo de lactancia, consulta siempre con tu médico o nutricionista antes de realizar cambios en tu alimentación o estilo de vida. En caso de síntomas o dudas relacionadas con tu salud, acude a un especialista.