

Así puede verse un plan nutricional personalizado

Una vista sencilla del formato: organización semanal, compra y alternativas. El plan de una persona se prepara después de conocer su contexto.

EJEMPLO FICTICIO

Estos platos no son una pauta, no indican cantidades y no pertenecen a ningún cliente.

1. Vista de tres días de una semana

Un plan real organiza siete días y se adapta a horarios, gustos, actividad y necesidades.

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Lunes	Yogur, fruta y avena	Lentejas con verduras	Tortilla y ensalada
Martes	Tostada y fruta	Arroz, pollo y verduras	Pescado y patata
Miércoles	Avena y yogur	Pasta con legumbres	Verduras y huevos

2. También se entrega

1 Lista de la compra

Organizada para encontrar los alimentos de la semana con menos improvisación.

2 Equivalencias

Opciones para cambiar alimentos cuando tus preferencias o tu rutina cambian.

La composición y las cantidades de tu plan se deciden de forma individual.

Del ejemplo a tu plan

El Plan Básico publicado en la web incluye un menú semanal, lista de la compra, tabla de equivalencias y una semana para resolver dudas.

Cómo empieza el trabajo

1. Eliges el plan

Consulta la ficha del servicio, el precio vigente y lo que incluye antes de comprar.

2. Cuentas tu contexto

El cuestionario recoge tus objetivos, horarios, preferencias y otros datos necesarios.

3. Recibes una propuesta para ti

Manuel prepara tu pauta. Después puedes plantear dudas dentro del periodo indicado.

Información importante

Esta muestra no sirve para decidir qué ni cuánto debes comer. Si tienes una enfermedad, síntomas persistentes, tomas medicación o necesitas una pauta clínica, conviene valorar tu caso con un profesional sanitario.

[Ver el Plan Básico y su precio actualizado](#)