

Menú Semanal Equilibrado: Protocolo de Ayuno Intermitente 16/8

Plan nutricional estructurado con ventana de alimentación de 8 horas (ej. 13:00 a 21:00) y aporte proteico óptimo. Publicado por deporte-nutricion.net · Planificador imprimible.

Bases del Protocolo 16/8: El ayuno no es una dieta milagro, sino una herramienta de sincronización nutricional (timing). Durante las 16 horas de ayuno se permite agua, infusiones y café solo sin azúcar ni edulcorantes calóricos. En la ventana de ingesta (8 horas), es fundamental alcanzar el requerimiento proteico diario (1,6 a 2,0 g/kg) y un consumo abundante de vegetales, grasas saludables y fibra para evitar picos de hambre de rebote.

Plan Nutricional: Lunes a Jueves

Día	Romper Ayuno (13:00 - 13:30)	Snack Opcional (17:30)	Cena / Última Ingesta (20:30 - 21:00)
Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con quinoa, espinacas salteadas y aguacate.	Yogur griego natural con un puñado de nueces y semillas de chía.	Salmón al horno con verduras asadas (calabacín, pimiento y espárragos).
Martes	Lentejas estofadas con verduras y huevo cocido. Ensalada de tomate y AOVE.	Manzana con crema de cacahuete 100% (1 cucharada).	Revuelto de 3 huevos o claras con champiñones y ensalada verde completa.
Miércoles	Merluza a la cazuela con patata cocida y ensalada de canónigos y nueces.	Queso fresco batido o requesón con frutos rojos.	Pechuga de pavo salteada con brócoli al vapor y arroz integral.
Jueves	Garbanzos salteados con espinacas y bacalao desmigado.	Kéfir natural con un puñado de almendras tostadas sin sal.	Tortilla francesa de espárragos trigueros y ensalada de rúcula y queso de cabra.

Plan Nutricional: Viernes a Domingo y Ficha de Hidratación

Día	Romper Ayuno (13:00 - 13:30)	Snack Opcional (17:30)	Cena / Última Ingesta (20:30 - 21:00)
Viernes	Ternera magra a la plancha con puré de calabaza y ensalada de brotes.	Batido de proteína o chocolate negro (>85%) con avellanas.	Lubina a la espalda con verduras salteadas en wok.
Sábado	Arroz caldoso de marisco o paella casera con abundante ración proteica.	Infusión digestiva fría y rodajas de pepino con hummus.	Parrillada de verduras con queso feta desmenuzado y pechuga de pollo marinada.
Domingo	Tofu o pollo salteado con fideos de arroz y verduras variadas.	Yogur natural con semillas de calabaza y canela.	Crema de calabacín y puerro casera + tortilla de atún claro al natural.

Registro de Ventana Horaria y Cumplimiento

Día	Inicio Ingesta	Fin Ingesta	Horas Ayuno	Agua/Líquidos (L)	Sensación de Hambre (1-5)
Lunes	13:00	21:00	16h		
Martes	13:00	21:00	16h		
Miércoles	13:00	21:00	16h		
Jueves	13:00	21:00	16h		
Viernes	13:00	21:00	16h		

Contraindicaciones: El ayuno intermitente no se recomienda en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, personas con historial de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ni en diabetes tipo 1 sin supervisión médica directa.