

DEPORTE & NUTRICIÓN

Guía Científica y Protocolo Práctico Oficial · deporte-nutricion.net

EDICIÓN CLÍNICA 2026

Plan Nutricional 1.400 kcal Alto en Proteínas

Menú semanal estructurado, pesajes exactos, reparto de macronutrientes y lista de compra para definición muscular.

Resumen de Macros Diarios: 1.395 kcal | Proteínas: 130 g (37%) | Carbohidratos: 115 g (33%) | Grasas: 46 g (30%).

Objetivo: Máxima saciedad y preservación de masa magra durante el déficit calórico.

Menú Semanal Estructurado (4 Tomas Diarias)

Momento	Lunes - Miércoles - Viernes	Martes - Jueves - Sábado	Domingo (Flexibilidad)
Desayuno 330 kcal / 29g P	Tortilla de 1 huevo + 3 claras con espinacas tiernas + 40 g copos de avena con bebida vegetal sin azúcar.	160 g queso fresco batido 0% con canela + 15 g nueces + 40 g copos de avena con arándanos.	Tortitas de avena fit (40 g harina avena + 1 huevo + 2 claras + canela) con fresas frescas.
Comida 440 kcal / 42g P	150 g pechuga de pollo a la plancha + 120 g arroz integral cocido + 200 g brócoli con 5 g AOVE.	160 g lomo de salmón salvaje o mero + 150 g patata cocida + ensalada mixta con 5 g AOVE.	150 g ternera blanca magra + 120 g quinoa cocida + espárragos verdes a la plancha con limón.
Merienda 210 kcal / 19g P	1 yogur tipo Skyr natural + 1 manzana pequeña con canela + 10 g almendras crudas.	1 lata de atún al natural (80 g) con 2 tortitas de arroz integral + tomate en rodajas.	1 batido con 25 g de proteína aislada en agua + 1 pera pequeña.
Cena 415 kcal / 39g P	180 g lomo de merluza al horno + 200 g calabacín y pimientos asados + ensalada con 5 g AOVE.	160 g pechuga de pavo al grill + crema de calabaza casera sin nata + ensalada verde.	Revuelto de 1 huevo + 3 claras con gambas peladas (100 g) y espárragos trigueros.

Lista de la Compra Semanal Básica

- Proteínas magras:** Pechuga de pollo/pavo (1 kg), lomos de merluza o mero (800 g), claras pasteurizadas (1 botella), huevos camperos (1 docena), latas de atún al natural (6 uds).
- Lácteos proteicos:** Queso fresco batido 0% o Skyr natural (1 kg).
- Carbohidratos y fibra:** Copos de avena integral (500 g), arroz integral o basmati (500 g), patatas frescas (1 kg).
- Vegetales de alto volumen:** Brócoli, espinacas, calabacín, espárragos, lechugas variadas y tomates.
- Grasas de calidad:** Aceite de oliva virgen extra (AOVE) y frutos secos crudos (nueces y almendras).