

Plan Nutricional 1.800 kcal: Definición Muscular Limpia

Pauta nutricional calculada para hombres en recorte o mujeres deportistas en mantenimiento activo.

Distribución de Macronutrientes Diarios: 1.790 kcal | **Proteínas: 155 g (35%)** | **Carbohidratos: 165 g (37%)** | **Grasas: 55 g (28%).**

Densidad de micronutrientes: Aporta más de 35 g de fibra alimentaria y cubre el 100% de IDR de magnesio, zinc y hierro.

Menú Diario Completo (5 Ingestas Planificadas)

Toma	Alimentos y Gramajes Exactos	Calorías	Proteína
Desayuno	50 g copos de avena integral + 200 ml bebida vegetal enriquecida en calcio + 1 scoop proteína whey (25 g) + 80 g arándanos frescos + canela Ceylán.	420 kcal	34 g
Media Mañana	1 manzana fuji mediana (180 g) + 20 g nueces naturales peladas + 1 infusión de té verde matcha.	210 kcal	4 g
Comida	180 g pechuga de pollo de corral al horno + 150 g patata cocida al vapor + 250 g judías verdes y zanahoria al vapor + 10 g aceite de oliva virgen extra.	520 kcal	48 g
Merienda	200 g queso fresco batido 0% de materia grasa (o Skyr natural) + 15 g semillas de chía hidratadas + 1 cucharadita de cacao puro 100%.	220 kcal	23 g
Cena	180 g filete de salmón a la plancha + ensalada abundante (lechuga romana, pepino, tomate raff) con 5 g AOVE y vinagre de manzana + 1 rodaja de melón o kiwi.	420 kcal	46 g

Estrategias Anti-Hambre en Definición

- Volumen vegetal:** Las verduras crucíferas (brócoli, coliflor) y de hoja verde expanden el estómago estimulando mecanorreceptores de saciedad.
- Hidratación estratégica:** Beber 500 ml de agua fresca 15 minutos antes de cada comida principal.
- Espicias termogénicas:** Usar jengibre fresco, cúrcuma y pimienta negra en lugar de salsas industriales calóricas.