MENÚ GRATUITO · EDICIÓN 2026

Menú de 7 días para perder grasa sin pasar hambre

28 comidas de supermercado normal, lista de la compra hecha y 1 hora de cocina el domingo. Para toda la semana.

111+ g de proteína al día

30 g de fibra

3 tamaños

Manu Caneda
Dietista (Técnico Superior en Dietética)
dietistacaneda.com · @dietistacaneda

Por qué con este menú no pasas hambre

La mayoría de dietas fallan por lo mismo: hambre a media tarde, picoteo por la noche y lunes de volver a empezar. Este menú está construido al revés: primero lo que sacia y luego las calorías.

1. Proteína en cada comida

Más de 111 g al día. Es el nutriente que más sacia y el que protege tu músculo mientras pierdes grasa (Leidy, 2015).

2. Medio plato de verdura

Volumen y fibra (30 g al día de media) por muy pocas calorías. El plato se ve lleno porque lo está.

3. Hidratos medidos, no prohibidos

Pan, arroz, pasta, patata y legumbre todos los días. Solo cambia la cantidad, que está pesada por ti.

4. Comida de verdad

En un ensayo controlado, con dieta ultraprocesada la gente comió unas 500 kcal más al día que con comida sin procesar (Hall, 2019). Aquí no hay batidos milagro.

Elige tu tamaño

Si eres…	Sigue	Aprox.
Mujer con poca actividad (menos de 7.000 pasos, sin entrenar)	**Menú base**	1.450–1.590 kcal
Mujer que entrena 3+ días · hombre con poca actividad	**Base + bloque A**	+300 kcal
Hombre que entrena 3+ días · trabajo físico	**Base + A + B**	+610 kcal

Bloque A (+300 kcal)

Añade al día: 40 g de pan integral en el desayuno, 1 plátano a media mañana y 15 g de nueces en la merienda.

Bloque B (+310 kcal, +22 g de proteína)

Añade al día: 40 g más de arroz o pasta (o 170 g de patata) en la comida, y un skyr (150 g) con 20 g de avena antes de dormir o después de entrenar.

La semana de un vistazo

Recórtala o hazle una foto y ponla en la nevera. Las cantidades exactas están en las páginas siguientes.

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Bowl de skyr con avena y frutos rojos	Lentejas estofadas con verduras y pollo	Queso batido con manzana y canela	Tortilla francesa con ensalada
Martes	Tostadas con huevo revuelto y tomate	Arroz con pollo y verduras	Bocadillo pequeño de pavo	Salmón a la plancha con verduras asadas
Miércoles	Avena proteica overnight	Garbanzos salteados con espinacas y huevo	Skyr con kiwi y una onza de chocolate	Crema de verduras y pollo a la plancha
Jueves	Bowl de skyr con avena y frutos rojos	Pasta integral con atún y tomate	Naranja y tostada de jamón	Revuelto de champiñones con pavo
Viernes	Tostadas con huevo revuelto y tomate	Merluza al horno con patata y verduras	Queso batido con manzana y canela	Wraps de pollo con hummus
Sábado	Avena proteica overnight	Filete de ternera con ensalada y pan	Skyr con kiwi y una onza de chocolate	Pizza de tortilla integral
Domingo	Tostadas con huevo revuelto y tomate	Pollo asado con patatas y ensalada	Bocadillo pequeño de pavo	Merluza a la plancha con ensalada

La regla del plato cuando comas fuera

Medio plato de verdura o ensalada, un cuarto de proteína (carne, pescado, huevo o legumbre) y un cuarto de hidrato. Pan o postre, uno de los dos. Y agua, que el vino y la caña se suman.

Cómo saber si has acertado

Pésate 3 mañanas por semana y mira la media. Un ritmo sensato es perder entre el 0,5 y el 1 % de tu peso por semana: en un estudio con deportistas, los que perdían el 0,7 % semanal ganaron masa magra y los que iban al doble de rápido, no (Garthe, 2011). Si en 2 semanas no se mueve, baja un bloque (si ya sigues el base, escríbeme). Si pierdes más rápido o tienes hambre todo el día, sube uno.

Las cantidades, día a día

Lunes

1.486 kcal · 120 g de proteína · 41 g de fibra

DESAYUNO	**Bowl de skyr con avena y frutos rojos** 200 g de skyr natural · 30 g de copos de avena · 100 g de frutos rojos · 10 g de nueces *Los frutos rojos congelados se descongelan solos en 10 minutos encima del skyr.*
COMIDA	**Lentejas estofadas con verduras y pollo** 250 g de lentejas cocidas · 100 g de pechuga de pollo · 150 g de verduras variadas · 10 g de aceite de oliva virgen extra · 1 naranja *Del domingo. Se sofríen las verduras, se añade el pollo en dados y las lentejas de bote enjuagadas. Postre: 1 naranja.*
MERIENDA	**Queso batido con manzana y canela** 200 g de queso fresco batido 0 % · 1 manzana *La manzana en dados dentro del queso batido, con canela.*
CENA	**Tortilla francesa con ensalada** 2 huevos · 60 g de claras de huevo · 100 g de ensalada · 100 g de tomate · 40 g de pan integral · 5 g de aceite de oliva virgen extra *2 huevos y 2 claras: más volumen y más proteína por las mismas calorías.*

Martes

1.491 kcal · 111 g de proteína · 25 g de fibra

DESAYUNO	**Tostadas con huevo revuelto y tomate** 60 g de pan integral · 2 huevos · 80 g de tomate · 5 g de aceite de oliva virgen extra · 2 kiwis *2 huevos revueltos en la sartén con unas gotas de aceite. De postre, 2 kiwis.*
COMIDA	**Arroz con pollo y verduras** 60 g de arroz · 150 g de pechuga de pollo · 200 g de verduras variadas · 10 g de aceite de oliva virgen extra *Del domingo. 60 g de arroz en crudo son unos 180 g ya cocido: 1 cuenco pequeño.*
MERIENDA	**Bocadillo pequeño de pavo** 40 g de pan integral · 60 g de pechuga de pavo en lonchas · 40 g de tomate *Para llevar al trabajo o al gimnasio.*
CENA	**Salmón a la plancha con verduras asadas** 130 g de salmón · 250 g de verduras variadas *Las verduras asadas son las del domingo: solo hay que calentarlas.*

Día a día (sigue)

Miércoles

1.587 kcal · 118 g de proteína · 36 g de fibra

DESAYUNO	**Avena proteica overnight** 40 g de copos de avena · 150 ml de leche semidesnatada · 150 g de skyr natural · ½ plátano · 8 g de crema de cacahuete 100 % *Se prepara la noche anterior en un tarro: avena, leche, skyr y canela. Por la mañana, el plátano encima.*
COMIDA	**Garbanzos salteados con espinacas y huevo** 200 g de garbanzos cocidos · 150 g de espinacas · 2 huevos · 10 g de aceite de oliva virgen extra · 1 manzana *10 minutos: espinacas a la sartén, garbanzos enjuagados, pimentón y 2 huevos cocidos del domingo. Postre: 1 manzana.*
MERIENDA	**Skyr con kiwi y una onza de chocolate** 150 g de skyr natural · 1 kiwi · 10 g de chocolate negro 85 % *El chocolate, sí: una onza de 85 % no rompe nada.*
CENA	**Crema de verduras y pollo a la plancha** 250 g de verduras variadas · 80 g de patata · 130 g de pechuga de pollo · 5 g de aceite de oliva virgen extra *La crema se hace el domingo y aguanta 4 días en la nevera.*

Jueves

1.477 kcal · 118 g de proteína · 29 g de fibra

DESAYUNO	**Bowl de skyr con avena y frutos rojos** 200 g de skyr natural · 30 g de copos de avena · 100 g de frutos rojos · 10 g de nueces *Los frutos rojos congelados se descongelan solos en 10 minutos encima del skyr.*
COMIDA	**Pasta integral con atún y tomate** 60 g de pasta integral · 2 latas de atún al natural · 150 g de tomate triturado · 100 g de verduras variadas · 10 g de aceite de oliva virgen extra *2 latas de atún escurridas en la salsa de tomate con cebolla y calabacín.*
MERIENDA	**Naranja y tostada de jamón** 1 naranja · 30 g de jamón serrano · 30 g de pan integral *Dulce y salado: sacia más de lo que parece.*
CENA	**Revuelto de champiñones con pavo** 2 huevos · 60 g de claras de huevo · 150 g de champiñones · 40 g de pechuga de pavo en lonchas · 40 g de pan integral · 5 g de aceite de oliva virgen extra *Champiñones laminados a la sartén y el huevo encima.*

Día a día (sigue)

Viernes

1.549 kcal · 115 g de proteína · 29 g de fibra

DESAYUNO	**Tostadas con huevo revuelto y tomate** 60 g de pan integral · 2 huevos · 80 g de tomate · 5 g de aceite de oliva virgen extra · 2 kiwis *2 huevos revueltos en la sartén con unas gotas de aceite. De postre, 2 kiwis.*
COMIDA	**Merluza al horno con patata y verduras** 200 g de merluza · 200 g de patata · 150 g de verduras variadas · 10 g de aceite de oliva virgen extra *Patata en rodajas finas 20 min al horno a 200 °C; se añade la merluza y 12 min más.*
MERIENDA	**Queso batido con manzana y canela** 200 g de queso fresco batido 0 % · 1 manzana *La manzana en dados dentro del queso batido, con canela.*
CENA	**Wraps de pollo con hummus** 2 tortillas de trigo integrales · 120 g de pechuga de pollo · 30 g de hummus · 50 g de ensalada · 80 g de tomate *La cena de viernes que no parece de dieta.*

Sábado

1.517 kcal · 119 g de proteína · 24 g de fibra

DESAYUNO	**Avena proteica overnight** 40 g de copos de avena · 150 ml de leche semidesnatada · 150 g de skyr natural · ½ plátano · 8 g de crema de cacahuete 100 % *Se prepara la noche anterior en un tarro: avena, leche, skyr y canela. Por la mañana, el plátano encima.*
COMIDA	**Filete de ternera con ensalada y pan** 150 g de filete de ternera magra · 100 g de ensalada · 150 g de tomate · 60 g de pan integral · 10 g de aceite de oliva virgen extra *Plancha fuerte, 2 minutos por cada lado.*
MERIENDA	**Skyr con kiwi y una onza de chocolate** 150 g de skyr natural · 1 kiwi · 10 g de chocolate negro 85 % *El chocolate, sí: una onza de 85 % no rompe nada.*
CENA	**Pizza de tortilla integral** 2 tortillas de trigo integrales · 60 g de tomate triturado · 60 g de mozzarella light · 50 g de pechuga de pavo en lonchas · 60 g de champiñones *Base de tortilla integral, 8 minutos en el horno a 220 °C. Dos pizzas pequeñas.*

Día a día (sigue)

Domingo

1.452 kcal · 118 g de proteína · 25 g de fibra

DESAYUNO	**Tostadas con huevo revuelto y tomate** 60 g de pan integral · 2 huevos · 80 g de tomate · 5 g de aceite de oliva virgen extra · 2 kiwis *2 huevos revueltos en la sartén con unas gotas de aceite. De postre, 2 kiwis.*
COMIDA	**Pollo asado con patatas y ensalada** 170 g de pechuga de pollo · 250 g de patata · 100 g de ensalada · 100 g de tomate · 10 g de aceite de oliva virgen extra *La comida de domingo en familia, medida sin que se note.*
MERIENDA	**Bocadillo pequeño de pavo** 40 g de pan integral · 60 g de pechuga de pavo en lonchas · 40 g de tomate *Para llevar al trabajo o al gimnasio.*
CENA	**Merluza a la plancha con ensalada** 180 g de merluza · 100 g de ensalada · 100 g de tomate · 40 g de pan integral · 5 g de aceite de oliva virgen extra *Cena ligera para empezar la semana con la nevera ya hecha.*

Agua, café y condimentos: libres

Agua, café, té e infusiones sin azúcar, especias, vinagre, limón, mostaza y hierbas no cuentan. La sal, con moderación. Los refrescos zero no rompen el menú, pero no sustituyen al agua.

Las calorías son una guía, no un examen

Están calculadas con tablas de composición de alimentos y pueden variar un 10 % según la marca y el tamaño de las piezas. No hace falta pesar la lechuga: pesa la primera semana el aceite, el pan, el arroz y la pasta, que es donde se escapan las calorías.

La lista de la compra

Para una persona y 7 días del menú base. Si sigues los bloques A o B, añade lo que marca la página 2.

Fruta y verdura

- [ ] Champiñones — 250 g
- [ ] Ensalada (lechuga, canónigos, rúcula…) — 450 g
- [ ] Espinacas — 150 g
- [ ] Frutos rojos (congelados) — 200 g
- [ ] Kiwi — 8 ud.
- [ ] Manzana — 3 ud.
- [ ] Naranja — 2 ud.
- [ ] Patata — 550 g
- [ ] Plátano — 1 ud.
- [ ] Tomate — 850 g
- [ ] Verduras variadas (calabacín, pimiento, cebolla, brócoli…) — 1,1 kg

Lácteos y huevos

- [ ] Claras de huevo (brick) — 150 g
- [ ] Huevos — 12 huevos (1 docena)
- [ ] Leche semidesnatada — 0,5 l
- [ ] Mozzarella light — 100 g
- [ ] Queso fresco batido 0 % — 400 g
- [ ] Skyr natural — 1,0 kg

Carne y pescado

- [ ] Filete de ternera magra — 150 g
- [ ] Jamón serrano — 50 g
- [ ] Merluza (fresca o congelada) — 400 g
- [ ] Pechuga de pavo en lonchas (+90 % carne) — 250 g
- [ ] Pechuga de pollo — 700 g
- [ ] Salmón — 150 g

Despensa

- [ ] Aceite de oliva virgen extra — 150 g
- [ ] Arroz — 100 g
- [ ] Atún al natural (lata) — 2 latas
- [ ] Chocolate negro 85 % — 50 g
- [ ] Copos de avena — 150 g
- [ ] Crema de cacahuete 100 % — 50 g
- [ ] Garbanzos cocidos (bote) — 200 g
- [ ] Hummus — 50 g
- [ ] Lentejas cocidas (bote) — 250 g
- [ ] Nueces — 50 g
- [ ] Pan integral — 500 g
- [ ] Pasta integral — 100 g
- [ ] Tomate triturado — 250 g
- [ ] Tortillas de trigo integral — 4 ud.

Truco de supermercado

Verdura congelada, merluza congelada y legumbre de bote no son peores: son lo que hace que el menú se cumpla un miércoles a las nueve de la noche.

El domingo, 1 hora de cocina

Una hora el domingo te ahorra pensar el resto de la semana. Pon música y sigue el orden: cada paso aprovecha el tiempo del anterior.

Minuto	Qué haces
0	Enciende el horno a 200 °C. Corta 700 g de verduras (calabacín, pimiento, cebolla, brócoli) y mete 450 g en una bandeja con un hilo de aceite. El resto, para las lentejas y la crema.
5	Pon a cocer 60 g de arroz y, en otro cazo, 2 huevos (10 minutos): son los de los garbanzos del miércoles.
10	Corta en dados 250 g de pechuga de pollo y hazlos a la plancha con especias: 150 g para el arroz del martes y 100 g para las lentejas.
20	Lentejas del lunes: sofrito con 150 g de verduras, el pollo, 250 g de lentejas de bote enjuagadas, pimentón y medio vaso de agua. 10 minutos.
30	Crema del miércoles: 250 g de verduras, 80 g de patata y agua justa para cubrir. 20 minutos y a triturar.
45	Saca las verduras asadas. Táper del martes: arroz, 150 g de pollo y 200 g de verduras. Otro táper con 250 g de verduras para la cena del martes.
55	Huevos pelados, crema en su táper y todo a la nevera. Hecho.

Cuánto dura en la nevera

Legumbres, arroz y pollo cocinados: 3-4 días en táper cerrado. Por eso lo del domingo se come de lunes a miércoles y el resto de la semana se cocina en 10-15 minutos.

Dos mini sesiones de 15 minutos

Martes noche: garbanzos con espinacas del miércoles y el tarro de avena overnight. Miércoles noche: pasta con atún del jueves y la merluza del viernes del congelador a la nevera.

Si te pasa esto, haz esto

Situación	Qué hacer
Tengo hambre a media tarde	Adelanta la merienda y súbela de proteína: 250 g de queso batido en vez de 200. Si pasa todos los días, suma el bloque A.
Ceno fuera	Regla del plato (página 3). Elige plancha, horno o guiso antes que rebozados, y un solo "extra": pan, postre o bebida.
El fin de semana se me va	No compenses el lunes sin comer. Vuelve al menú en la siguiente comida, como si nada.
No me gusta el pescado	Cámbialo por pollo o pavo en la misma cantidad. Si comes huevo y legumbre, intenta que el pescado aparezca al menos una vez.
Soy vegetariano	Cambia carne y pescado por tofu firme o tempeh (misma cantidad) y suma un skyr al día para compensar la proteína. Huevo, lácteos y legumbre se mantienen.
Entreno por la tarde	Pasa la merienda a 60-90 minutos antes del entreno y cena al volver, sin saltártela.

Cambios equivalentes

Esto…	…equivale a esto
60 g de arroz o pasta (en crudo)	250 g de patata · 90 g de pan · 220 g de legumbre de bote
150 g de pechuga de pollo	150 g de pechuga de pavo · 200 g de merluza · 2 latas de atún al natural
200 g de skyr	250 g de queso batido 0 % · 2 yogures proteicos
10 g de aceite (1 cucharada)	15 g de nueces · 55 g de aguacate

Lo que este menú no puede hacer por ti

Este menú funciona para mucha gente, pero está hecho para una persona media que no existe. No sabe cuánto pesas, a qué hora entras a trabajar, si comes de táper en la oficina, qué no soportas ni por qué dejaste las dos últimas dietas.

Eso es lo que hago con cada persona: el mismo método, pero con tus cantidades, tus horarios y tus comidas, sin plantillas. Y, si eliges seguimiento, revisamos cómo vas y ajustamos lo que no funcione antes de que lo dejes.

TU PLAN, HECHO PARA TI

desde 39 €

100 % online: el plan por escrito, listo en 48-72 horas, y, con seguimiento, tu objetivo medido en la app.

Ver cómo trabajo

Escríbeme por WhatsApp

¿Una duda sobre el menú? Escríbeme y te la contesto yo, sin compromiso: +34 711 29 88 65.

Antes de empezar

Este menú es general y no sustituye una consulta individual. No está pensado para embarazo, lactancia, menores de 18 años, diabetes con medicación, enfermedad renal ni para personas con antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria. En esos casos, consulta con tu médico o con un dietista.

Fuentes

1. Leidy HJ, Clifton PM, Astrup A, et al. The role of protein in weight loss and maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2015;101(6):1320S-1329S.
2. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):67-77.
3. Garthe I, Raastad T, Refsnes PE, et al. Effect of two different weight-loss rates on body composition and strength and power-related performance in elite athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2011;21(2):97-104.
4. Aragon AA, Schoenfeld BJ, Wildman R, et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14:16.
5. Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) y USDA FoodData Central, para los valores de los alimentos.