

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 10

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de menú alto en proteína

14 días de comidas ajustadas a tus calorías y proteína

1750 kcal

CALORÍAS OBJETIVO

120 g

PROTEÍNA

25 g

FIBRA

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

06

Cómo usar este diario

La proteína sacia y protege el músculo mientras pierdes grasa.

Notas del entrenador

07

08

El programa

14 días de comidas ajustadas a tus calorías y proteína

Monta tus propias comidas

09

Menú · días 1–7

09

Menú · días 8–14

11

Lista de la compra · semana 1

12

Lista de la compra · semana 2

13

16

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

21

Registros

Notas

23

Referencias

25

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

14 días de comidas ajustadas a tus calorías y proteína

1750 kcal

CALORÍAS OBJETIVO

120 g

PROTEÍNA

25 g

FIBRA

198 g

CARBOHIDRATOS

53 g

GRASA

0,50 kg / semana

PÉRDIDA PREVISTA

ANTES DE EMPEZAR

No apto durante el embarazo, para menores de 18 años, ni en caso de enfermedad renal, medicación para la diabetes o antecedentes de trastornos alimentarios sin supervisión médica.

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO

KILOPACE

Calorías objetivo: 1750 kcal

Proteína: 120 g

Fibra: ≥ 25 g

Carbohidratos: 198 g

Grasa: 53 g

Pérdida prevista: $\approx 0,50$ kg / semana

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

La proteína sacia y protege el músculo mientras pierdes grasa.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Elige el menú de cualquier día; los días son intercambiables.
- 02 Usa la lista de la compra el fin de semana y prepara la comida con dos días de antelación.
- 03 Péstate 2-3 mañanas por semana y fíjate en la media semanal.
- 04 ¿Sin cambios tras 3 semanas? Quita un tentempié o 20 g de carbohidratos por comida.

“La fibra de verduras, legumbres y cereales integrales es la segunda palanca de saciedad.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- La proteína sacia y protege el músculo mientras pierdes grasa.
- Entrenar fuerza dos veces por semana asegura que el peso que pierdes sea grasa.
- Cuenta con días imperfectos; una comida no deshace una semana.
- Si duermes menos de 6 horas, al día siguiente tendrás más hambre.
- Al alcanzar tu objetivo, añade unas 200 kcal y mantén los mismos alimentos.

CAPÍTULO 03

El programa

14 días de comidas ajustadas a tus calorías y proteína

01

Tus objetivos diarios

Calorías de mantenimiento	2304 kcal
Calorías objetivo	1750 kcal
Proteína	120 g
Fibra	≥ 25 g
Media diaria del menú	1750 kcal · 130 g P · 39 g

02

Monta tus propias comidas

- Una o dos palmas de proteína: carne, pescado, huevos, yogur, queso cottage, tofu o legumbres.
- Medio plato de verduras o ensalada.
- Un puñado (mano ahuecada) de carbohidratos: arroz, bulgur, trigo sarraceno, patatas, pan o avena.
- Un pulgar de grasa: aceite de oliva, frutos secos o queso.

03

Menú · días 1–7

“Todos los pesos son del alimento cocinado o listo para comer. Las verduras se pueden cambiar libremente. Días 15–28: repite las dos semanas.”

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA	TOTAL DEL DÍA
1	Bol de yogur: Yogur griego 0–2 % 300 g, Copos de avena 65 g, Frutos rojos 100 g, Semillas de chía 10 g	Bol de pollo con arroz: Pechuga de pollo, cocinada 110 g, Arroz, cocido 240 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	Salmón al horno: Salmón 150 g, Patatas, cocidas 280 g, Verduras variadas 200 g	1750 kcal · 130 g P · 32 g fibra

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA	TOTAL DEL DÍA
2	Huevos, ensalada y pan: Huevos × 4, Pan integral 65 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 150 g, Queso feta o queso fresco 20 g	Ensalada de patata con atún: Atún (lata, al natural) 140 g, Patatas, cocidas 370 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 10 g	Sopa de lentejas: Lentejas, cocidas 220 g, Pan integral 65 g, Verduras variadas 150 g, Yogur griego 0–2 % 150 g, Aceite de oliva 7 g	1750 kcal · 130 g P · 41 g fibra
3	Tostada con queso cottage: Queso cottage 275 g, Pan integral 50 g, Manzana 150 g, Frutos secos 10 g	Ensalada de garbanzos con feta: Garbanzos, cocidos 250 g, Queso feta o queso fresco 50 g, Pan integral 30 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 7 g	Pavo con bulgur: Pechuga de pavo, cocinada 120 g, Bulgur, cocido 300 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 7 g	1750 kcal · 122 g P · 47 g fibra
4	Avena cremosa: Yogur griego 0–2 % 250 g, Copos de avena 60 g, Leche 150 g, Plátano 80 g	Ternera con trigo sarraceno: Ternera magra, cocinada 130 g, Trigo sarraceno, cocido 300 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 5 g	Pollo asado con patatas: Pechuga de pollo, cocinada 110 g, Patatas, cocidas 360 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	1730 kcal · 134 g P · 33 g fibra
5	Bol de yogur: Yogur griego 0–2 % 300 g, Copos de avena 65 g, Frutos rojos 100 g, Semillas de chía 10 g	Bol de lentejas y bulgur: Lentejas, cocidas 290 g, Bulgur, cocido 150 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 150 g, Yogur griego 0–2 % 100 g, Aceite de oliva 7 g	Pasta con pescado: Pescado blanco (bacalao) 150 g, Pasta integral, cocida 220 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	1740 kcal · 137 g P · 60 g fibra
6	Huevos, ensalada y pan: Huevos × 4, Pan integral 65 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 150 g, Queso feta o queso fresco 20 g	Bol de pollo con arroz: Pechuga de pollo, cocinada 110 g, Arroz, cocido 240 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	Salmón al horno: Salmón 150 g, Patatas, cocidas 280 g, Verduras variadas 200 g	1750 kcal · 125 g P · 24 g fibra
7	Tostada con queso cottage: Queso cottage 275 g, Pan integral 50 g, Manzana 150 g, Frutos secos 10 g	Ensalada de patata con atún: Atún (lata, al natural) 140 g, Patatas, cocidas 370 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 10 g	Sopa de lentejas: Lentejas, cocidas 220 g, Pan integral 65 g, Verduras variadas 150 g, Yogur griego 0–2 % 150 g, Aceite de oliva 7 g	1750 kcal · 131 g P · 43 g fibra

04

Menú · días 8–14

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA	TOTAL DEL DÍA
8	Bol de yogur: Yogur griego 0–2 % 300 g, Copos de avena 65 g, Frutos rojos 100 g, Semillas de chía 10 g	Bol de pollo con arroz: Pechuga de pollo, cocinada 110 g, Arroz, cocido 240 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	Pasta con pescado: Pescado blanco (bacalao) 150 g, Pasta integral, cocida 220 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	1750 kcal · 140 g P · 36 g fibra
9	Huevos, ensalada y pan: Huevos × 4, Pan integral 65 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 150 g, Queso feta o queso fresco 20 g	Ensalada de patata con atún: Atún (lata, al natural) 140 g, Patatas, cocidas 370 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 10 g	Salmón al horno: Salmón 150 g, Patatas, cocidas 280 g, Verduras variadas 200 g	1750 kcal · 126 g P · 26 g fibra
10	Tostada con queso cottage: Queso cottage 275 g, Pan integral 50 g, Manzana 150 g, Frutos secos 10 g	Ensalada de garbanzos con feta: Garbanzos, cocidos 250 g, Queso feta o queso fresco 50 g, Pan integral 30 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 7 g	Sopa de lentejas: Lentejas, cocidas 220 g, Pan integral 65 g, Verduras variadas 150 g, Yogur griego 0–2 % 150 g, Aceite de oliva 7 g	1860 kcal · 122 g P · 57 g fibra
11	Avena cremosa: Yogur griego 0–2 % 250 g, Copos de avena 60 g, Leche 150 g, Plátano 80 g	Ternera con trigo sarraceno: Ternera magra, cocinada 130 g, Trigo sarraceno, cocido 300 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 5 g	Pavo con bulgur: Pechuga de pavo, cocinada 120 g, Bulgur, cocido 300 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 7 g	1620 kcal · 135 g P · 38 g fibra
12	Bol de yogur: Yogur griego 0–2 % 300 g, Copos de avena 65 g, Frutos rojos 100 g, Semillas de chía 10 g	Bol de lentejas y bulgur: Lentejas, cocidas 290 g, Bulgur, cocido 150 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 150 g, Yogur griego 0–2 % 100 g, Aceite de oliva 7 g	Pollo asado con patatas: Pechuga de pollo, cocinada 110 g, Patatas, cocidas 360 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	1750 kcal · 131 g P · 57 g fibra
13	Huevos, ensalada y pan: Huevos × 4, Pan integral 65 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 150 g, Queso feta o queso fresco 20 g	Bol de pollo con arroz: Pechuga de pollo, cocinada 110 g, Arroz, cocido 240 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	Pasta con pescado: Pescado blanco (bacalao) 150 g, Pasta integral, cocida 220 g, Verduras variadas 200 g, Aceite de oliva 7 g	1740 kcal · 135 g P · 28 g fibra
14	Tostada con queso cottage: Queso cottage 275 g, Pan integral 50 g, Manzana 150 g, Frutos secos 10 g	Ensalada de patata con atún: Atún (lata, al natural) 140 g, Patatas, cocidas 370 g, Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes) 200 g, Aceite de oliva 10 g	Salmón al horno: Salmón 150 g, Patatas, cocidas 280 g, Verduras variadas 200 g	1750 kcal · 127 g P · 27 g fibra

03

Lista de la compra · semana 1

PRODUCTO	CANTIDAD
Verduras variadas	1,7 kg
Patatas, cocidas	1,7 kg
Yogur griego 0–2 %	1,3 kg
Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes)	1,3 kg
Lentejas, cocidas	750 g
Queso cottage	550 g
Arroz, cocido	500 g
Bulgur, cocido	450 g
Huevos	8 uds.
Pan integral	400 g
Pechuga de pollo, cocinada	350 g
Salmón	300 g
Manzana	300 g
Trigo sarraceno, cocido	300 g
Atún (lata, al natural)	300 g
Garbanzos, cocidos	250 g
Pasta integral, cocida	200 g
Frutos rojos	200 g
Copos de avena	200 g
Leche	150 g
Pescado blanco (bacalao)	150 g
Ternera magra, cocinada	130 g
Pechuga de pavo, cocinada	120 g
Queso feta o queso fresco	90 g
Aceite de oliva	90 g

PRODUCTO	CANTIDAD
Plátano	80 g
Semillas de chía	20 g
Frutos secos	20 g

06

Lista de la compra · semana 2

PRODUCTO	CANTIDAD
Verduras variadas	1,8 kg
Patatas, cocidas	1,7 kg
Ensalada (tomate, pepino, hojas verdes)	1,3 kg
Yogur griego 0–2 %	1,1 kg
Queso cottage	550 g
Lentejas, cocidas	500 g
Arroz, cocido	500 g
Bulgur, cocido	450 g
Pasta integral, cocida	450 g
Huevos	8 uds.
Pechuga de pollo, cocinada	350 g
Pan integral	350 g
Pescado blanco (bacalao)	300 g
Salmón	300 g
Manzana	300 g
Trigo sarraceno, cocido	300 g
Atún (lata, al natural)	300 g
Garbanzos, cocidos	250 g
Frutos rojos	200 g
Copos de avena	200 g

PRODUCTO	CANTIDAD
Leche	150 g
Ternera magra, cocinada	130 g
Pechuga de pavo, cocinada	120 g
Queso feta o queso fresco	90 g
Aceite de oliva	90 g
Plátano	80 g
Semillas de chía	20 g
Frutos secos	20 g

07

Cambios

- Cualquier carne cualquier pescado tofu, con el mismo peso (la proteína apenas cambia).
- Arroz bulgur trigo sarraceno patatas pasta, con el mismo peso.
- Yogur griego skyr queso cottage.
- Come las comidas en el orden que quieras a lo largo del día.
- ¿Comes fuera? Usa el método del plato de arriba.

08

Si pasa esto, haz esto

Si tienes hambre entre comidas	Añade proteína y fibra a cada comida, come más verduras y bebe agua antes de picar
Si la báscula no se mueve tras 3 semanas	Revisa el tamaño de las raciones, lo que comes y bebes el fin de semana, y baja la ingesta en unas 100–200 kcal al día
Si no tienes tiempo para cocinar	Cocina en tanda dos veces por semana, usa verduras congeladas y ten a mano básicos sencillos como huevos y pescado en lata
Si te sientes hinchado	Aumenta la fibra poco a poco, bebe más agua, come más despacio y consulta a un médico si continúa
Si te has saltado el plan un día	Vuelve en tu siguiente comida normal; no te saltes comidas para compensar

Si te sientes cansado o con poca energía

Asegúrate de no estar comiendo demasiado poco, añade carbohidratos en torno al entrenamiento y consulta a un profesional si el cansancio continúa

09

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4–6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.
Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.
GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.
Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

Aprende las raciones

01

SEMANA DEL _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibra: 25 g o más
- ☐ Verduras en dos comidas
- ☐ Agua: 6–8 vasos
- ☐ Pasos: 7.000 o más
- ☐ Enfoque: pesa las raciones esta semana para aprender cómo son.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Cocina en tanda dos veces

02

SEMANA DEL _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibra: 25 g o más
- ☐ Verduras en dos comidas
- ☐ Agua: 6–8 vasos
- ☐ Pasos: 7.000 o más
- ☐ Enfoque: cocina proteína y cereales en cantidad dos días.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Repite lo que funciona

03

SEMANA DEL _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibra: 25 g o más
- ☐ Verduras en dos comidas
- ☐ Agua: 6–8 vasos
- ☐ Pasos: 7.000 o más
- ☐ Enfoque: repite tus tres desayunos y comidas favoritos.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Hazlo tuyo

04

SEMANA DEL _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibra: 25 g o más
- ☐ Verduras en dos comidas
- ☐ Agua: 6–8 vasos
- ☐ Pasos: 7.000 o más
- ☐ Enfoque: usa el método del plato en una comida al día sin pesar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de peso y hábitos

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Reynolds et al. (2019) Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909/>
4. Morton et al. (2018) Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Esfuerzos pequeños, constantes y honestos. Ese es todo el secreto.

Creado para ti el 19 de octubre de 2026

Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.

Kilopace · kilopace.com