

PLAN DIETÉTICO **PERSONALIZADO**

MARIO LÓPEZ

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa y almendras	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa y almendras	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa y pistachos	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa y pistachos
Tentempié 1	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Uva blanca: 150g (20 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevos revueltos con aguacate y arándanos	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Uva blanca: 150g (20 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha con jamón serrano Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Leche semidesnatada sin lactosa Cereales "corn flakes" maíz tostado: 100g Arándanos: 150g (60 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevos revueltos con aguacate y arándanos	Leche semidesnatada sin lactosa Cereales "corn flakes" maíz tostado: 100g Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)
Comida	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, ternera y anacardos	Arroz Basmati con lentejas y verduras al curry	Lomo de cerdo a la plancha con patata y zanahoria	Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, gambas y nueces	Espirales con pollo y salsa carbonara sin lactosa Rúcula: 25g	Lentejas con zanahoria y patata	Muslo de pollo deshuesado a la plancha con salteado de quinoa y verduras
Merienda 1	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales "corn flakes" maíz tostado: 100g	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Avena: 100g (1 vaso)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales "corn flakes" maíz tostado: 100g	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz: 56g (8 unidades)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Avena: 100g (1 vaso)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz: 56g (8 unidades)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Avena: 100g (1 vaso)
Cena	Huevo a la plancha Puré de patata, espinaca y boniato	Hamburguesa de pavo con calabacín y berenjena a la plancha Chips de boniato al horno	Dorada a la plancha con calabaza asada Maiz cocido mini mazorca comercial: 320g (4 unidades)	Solomillo de ternera a la plancha con setas Patatas cocidas al microondas	Lubina a la plancha con brócoli Chips de boniato al horno	Lomo de cerdo a la plancha con alcachofas Maiz cocido mini mazorca comercial: 320g (4 unidades)	Calamares a la plancha con setas Patatas cocidas al microondas

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Uva blanca	150g (20 granos)
Comida 14:00	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, ternera y anacardos	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Carne magra de ternera: 180g, Zanahoria: 200g (2 unidades grandes), Cuscús integral: 60g (1 vaso pequeño de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 250g, Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cascara: 25g (15 unidades) RECETA: 1. Colocar el cuscús mezclado con el aceite de oliva en un recipiente. Regar el cuscús con la misma cantidad de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 5 minutos. 2. Pelar el calabacín y la zanahoria. Con la ayuda de un pelador o mandolina sacar tiras finas de cada uno de ellos. Calentar en aceite indicado en una sartén y comenzar a saltear las cintas de zanahoria durante 5 minutos. Cuando comiencen a dorarse añadir el calabacín e igualmente saltear un par de minutos más. Sazonar y añadir los anacardos. 3. Saltear a fuego vivo la ternera cortada en tiras hasta que esté dorada. Incorporar entonces el cuscús cocido y mezclar. 4. Emplatado las cintas de verduras con anacardos y colocar encima el cuscús con la ternera. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales "corn flakes" maíz tostado	100g
Cena 20:45	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Puré de patata, espinaca y boniato	INGREDIENTES: Patata: 240g (1 unidad mediana), Espinaca: 200g (1 plato grande), Boniato, camote, batata: 250g (1 unidad grande) RECETA: 1. Pelar y cortar en trozos gruesos el boniato y la patata. Cocer durante 20 minutos en agua hirviendo. 2. Añadir en el último momento las espinacas picadas. Cocer durante 5 minutos más. 3. Triturar con un poco del agua de la cocción hasta obtener una textura homogénea.

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa y almendras	INGREDIENTES: Almendra sin cáscara: 10g (10 almendras), Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevos revueltos con aguacate y arándanos	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aguacate/ palta: 150g (3/4 pieza), Arándanos: 50g (20 unidades), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Pelar y laminar el aguacate. 2. Cuajar el huevo batido en una sartén caliente sin parar de remover. 3. Emplatado el revuelto con el aguacate loncheado y los arándanos colocados encima.
Comida 14:00	Arroz Basmati con lentejas y verduras al curry	INGREDIENTES: Arroz basmati crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Lentejas cocidas: 150g, Zanahoria: 70g (1 unidad mediana (80g)), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Curry: 2g RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 10-12 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Pelar y cortar la zanahoria y el calabacín en cubos pequeños. 3. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la zanahoria y el calabacín y saltear durante unos 10-12 minutos hasta que las verduras estén blandas, 4. Añadir las lentejas escurridas de su bote. Cocinar junto con las verduras durante un par de minutos más y añadir el curry. 5. Cocinar durante 5 minutos más y añadir el arroz reservado. Mezclar e integrar bien todos los ingredientes antes de servir.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Avena	100g (1 vaso)
Cena 20:45	Hamburguesa de pavo con calabacín y berenjena a la plancha	INGREDIENTES: Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Berenjena: 200g (1 unidad pequeña), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Hamburguesa de pavo: 150g (1 y 1/2 unidades) RECETA: 1. Cortar el calabacín y la berenjena en rodajas. 2. Añadir a la parrilla la cantidad indicada de aceite y asar a fuego vivo las hortalizas. 3. Asar en la plancha caliente la hamburguesa de pavo y acompañar con la verduras como guarnición.
	Chips de boniato al horno	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 200g (2 unidades pequeñas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pimienta negra: 1g (Al gusto) RECETA: 1. Lavar el boniato y cortar en rodajas muy finas. Ponerlo a remojo durante 10 minutos. 2. Precalentar el horno a 220°C. 3. Engrasar con aceite una bandeja de horno y extender las rodajas de boniato previamente escurridas y secadas. 4. Sazonar con pimienta molida y hornear durante unos 10 minutos, dar la vuelta y hornear 10 minutos más hasta que queden dorados y crujientes.

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Uva blanca	150g (20 granos)
Comida 14:00	Lomo de cerdo a la plancha con patata y zanahoria	INGREDIENTES: Lomo de cerdo: 260g (4 filetes), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Patata: 200g (1 unidad mediana), Zanahoria: 140g (1 y 1/2 unidad grande) RECETA: 1. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 2. Trocear la zanahoria y la patata en trozos de similar tamaño. Cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo, también se pueden añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 3. Emplatir el lomo con las hortalizas cocidas de guarnición.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales "corn flakes" maíz tostado	100g
Cena 20:45	Dorada a la plancha con calabaza asada	INGREDIENTES: Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 g :), Calabaza/ zapallo: 100g (1 plato pequeño), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de dorada limpio de espinas. Se le pueden añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Pelar y cortar la calabaza en rodajas no muy gruesas. Colocar una sartén amplia al fuego con la cantidad de aceite de oliva indicado y distribuir las rodajas de calabaza. Asar durante 10 minutos, voltear y dejar otros 10 minutos para que se acabe de hacer por el otro lado. 3. Emplatir la dorada con la calabaza asada.
	Maiz cocido mini mazorca comercial	320g (4 unidades)

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa y almendras	INGREDIENTES: Almendra sin cáscara: 10g (10 almendras), Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha con jamón serrano	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Jamón serrano: 90g RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que están cuajados por arriba y crujientes por abajo. 3. Pasar brevemente el jamón por la plancha. 4. Emplatarse el huevo a la plancha con el jamón.
	Plátano, banana	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, gambas y nueces	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Gamba o camarón: 150g (1 ración grande (11-15)), Espinaca: 175g (1 plato grande), Cuscús integral: 60g (1 vaso pequeño de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 250g, Nuez pelada: 25g (5 nueces) RECETA: 1. Colocar el cuscús mezclado con el aceite de oliva en un recipiente. Regar el cuscús con la misma cantidad de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 5 minutos. 2. Lavar bien el calabacín y trocear en pequeños dados. Poner a pochar a fuego medio en una sartén amplia con la cantidad indicada de aceite. Cuando empiece a estar blando agregar las espinacas picadas finamente. Saltear el conjunto hasta que las espinacas mermen su tamaño. Sazonar y añadir las nueces peladas. 3. Pelar las gambas, retirar cáscara y cabeza. Saltear a fuego vivo hasta que estén doradas. Incorporar entonces el cuscús cocido y mezclar. 4. Emplatarse el salteado de verduras con nueces y colocar encima el cuscús con las gambas. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tortitas de arroz	56g (8 unidades)
Cena 20:45	Solomillo de ternera a la plancha con setas	INGREDIENTES: Solomillo de ternera: 200g, Champiñón o seta: 150g (7 unidades medianas), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el solomillo cortado en medallones. Lo podemos sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Saltear las setas laminadas con la cantidad sugerida de aceite. 3. Emplatarse el solomillo con las setas salteadas de guarnición.
	Patatas cocidas al microondas	INGREDIENTES: Patata: 240g (1 unidad mediana) RECETA: 1. Lavar las patatas y pinchar con un tenedor haciendo pequeños agujeros en toda la superficie. 2. Colocar en un plato, introducir en el microondas y asar a máxima potencia durante 10-12 minutos. 3. Sacar, pelar y trocear al gusto.

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa y pistachos	INGREDIENTES: Pistacho con cáscara: 15g (1 puñado pequeño (sin cáscara)), Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Cereales "corn flakes" maíz tostado	100g
	Arándanos	150g (60 unidades)
Comida 14:00	Espirales con pollo y salsa carbonara sin lactosa	INGREDIENTES: Espirales: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pollo, pechuga, solomillo: 80g, Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas), Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M) RECETA: 1. Cocer las espirales en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrir y reservar.- 2. Trocear la pechuga de pollo en dados gruesos, asar. 3. Cascar los huevos en un bol, agregar el queso semicurado sin lactosa rallado y batir. 4. Incorporar las espirales al salteado de pollo y mezclar bien. 5. Apagar el fuego y verter el huevo batido poco a poco removiendo sin parar hasta que se cuaje ligeramente. 6. Emplatado espolvoreado de queso rallado.
	Rúcula	25g
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Avena	100g (1 vaso)
Cena 20:45	Lubina a la plancha con brócoli	INGREDIENTES: Lubina, róbalo: 250g (1/2 unidad de 600 g :), Brócoli: 125g (3 floretas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de lubina limpio de espinas. Lo podemos aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Trocear el brócoli en ramilletes de similar tamaño y cocer en agua hirviendo durante 15 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo. 3. Emplatado la lubina con el brócoli cocido de guarnición.
	Chips de boniato al horno	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 200g (2 unidades pequeñas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pimienta negra: 1g (Al gusto) RECETA: 1. Lavar el boniato y cortar en rodajas muy finas. Ponerlo a remojo durante 10 minutos. 2. Precalentar el horno a 220°C. 3. Engrasar con aceite una bandeja de horno y extender las rodajas de boniato previamente escurridas y secadas. 4. Sazonar con pimienta molida y hornear durante unos 10 minutos, dar la vuelta y hornear 10 minutos más hasta que queden dorados y crujientes.

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevos revueltos con aguacate y arándanos	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aguacate/ palta: 150g (3/4 pieza), Arándanos: 50g (20 unidades), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Pelar y laminar el aguacate. 2. Cuajar el huevo batido en una sartén caliente sin parar de remover. 3. Emplatarse el revuelto con el aguacate loncheado y los arándanos colocados encima.
Comida 14:00	Lentejas con zanahoria y patata	INGREDIENTES: Lenteja seca: 110g , Zanahoria: 160g , Patata: 240g (1 unidad mediana), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Laurel: 4g (Al gusto) RECETA: 1. Dejar a remojo las lentejas la noche anterior. 2. En una olla rápida añadir la zanahoria y la patata troceadas, junto con el laurel. 3. Incorporar las lentejas, cubrir de agua y cocer durante 20 minutos. 4. Dejar reposar unos minutos después de abrir la olla y emplatarse con un chorro de aceite de oliva en crudo. Nota: es posible acortar los tiempos de preparación de la receta si usamos conserva de lentejas cocidas, en tal caso la ración será el resultado de multiplicar por 2,5 la cantidad de lenteja seca indicada en la receta.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tortitas de arroz	56g (8 unidades)
Cena 20:45	Lomo de cerdo a la plancha con alcachofas	INGREDIENTES: Lomo de cerdo: 200g (3 filetes), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Alcachofa/ alcaucil: 200g RECETA: 1. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 2. Limpiar las alcachofas eliminando las hojas externas y cortando las puntas. Cortar las alcachofas en láminas finas y saltear con la cantidad sugerida de aceite. 3. Emplatarse el lomo con el salteado de alcachofas.
	Maiz cocido mini mazorca comercial	320g (4 unidades)

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa y pistachos	INGREDIENTES: Pistacho con cáscara: 15g (1 puñado pequeño (sin cáscara)), Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Cereales "corn flakes" maíz tostado	100g
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Muslo de pollo deshuesado a la plancha con salteado de quinoa y verduras	INGREDIENTES: Pollo, muslo/contramuslo: 340g , Quinoa: 60g , Calabacín/ zapallito/ zucchini: 125g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) RECETA: 1. Cocinar la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar. 2. Cortar en pequeños dados el calabacín y la zanahoria. Calentar el aceite de oliva indicado y saltear las hortalizas hasta que estén tiernas. Añadir la quinoa, aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto y mezclar bien. 3. Calentar la parrilla y colocar el muslo. Dejar dorar hasta la mitad, voltear el muslo de pollo hacia el lado crudo y terminar de asar hasta que esté completamente hecho. 4. Servir el pollo asado junto con la quinoa y las verduras salteadas.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Avena	100g (1 vaso)
Cena 20:45	Calamares a la plancha con setas	INGREDIENTES: Calamar y similares: 300g , Champiñón o seta: 200g (10 unidades medianas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar a la plancha el calamar entero y limpio. Le podemos añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Saltear las setas laminadas con la cantidad sugerida de aceite. 3. Emplatado el calamar con las setas salteadas de guarnición.
	Patatas cocidas al microondas	INGREDIENTES: Patata: 240g (1 unidad mediana) RECETA: 1. Lavar las patatas y pinchar con un tenedor haciendo pequeños agujeros en toda la superficie. 2. Colocar en un plato, introducir en el microondas y asar a máxima potencia durante 10-12 minutos. 3. Sacar, pelar y trocear al gusto.

OBSERVACIONES

A) Podemos cambiar alimentos de un mismo grupo o modificar técnicas culinarias. B) Favorecer una correcta hidratación diaria. C) Comer de manera lenta y tranquila. Dedicar el tiempo suficiente. D) Irritantes gástricos: pimienta, pimentón, curry, clavo, chile, guindilla, mostaza, nuez moscada, vinagre de Módena,...El ajo, la cebolla, cebolleta o chalotas también pueden provocar molestias, sobre todo en crudo. E) Prioriza especias como: orégano, tomillo, cúrcuma, albahaca, clavo, jengibre o cardamomo. F) Puedes aderezar los platos con vinagre de manzana sin filtrar para favorecer la producción de ácidos gástricos. G) Evita las bebidas alcohólicas o gaseosas. H) Evita el café, descafeinado, té, y bebidas energéticas y de cola; Sustituir por achicoria, malta o infusiones suaves (romero, salvia, manzanilla, anís, malvavisco, etc.). I) Cena pronto, al menos ~2h antes de acostarte. J) Mantente activo a diario y realiza entrenamiento de fuerza regularmente.

LISTA DE LA COMPRA

Bebidas no alcohólicas

- ☐ 1050g Té (infusión)

Frutas

- ☐ 850g Plátano, banano
- ☐ 300g Uva blanca
- ☐ 300g Aguacate/ palta
- ☐ 250g Arándanos

Leche y derivados

- ☐ 2100g Leche semi sin lactosa
- ☐ 1400g Kéfir
- ☐ 500g Yogur natural 0% sin lactosa
- ☐ 60g Queso semicurado sin lactosa

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 500g Avena
- ☐ 120g Cuscús integral
- ☐ 400g Cereales "corn flakes" maíz tostado
- ☐ 100g Arroz basmati crudo
- ☐ 640g Maíz cocido mini mazorca comercial
- ☐ 112g Tortitas de arroz
- ☐ 100g Espirales
- ☐ 60g Quinoa

Aceites y grasas

- ☐ 141g Aceite de oliva

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 180g Carne magra de ternera
- ☐ 600g Huevo de gallina
- ☐ 150g Hamburguesa de pavo

- ☐ 460g Lomo de cerdo
- ☐ 300g Dorada
- ☐ 90g Jamón serrano
- ☐ 150g Gamba o camarón
- ☐ 200g Solomillo de ternera
- ☐ 80g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 250g Lubina, róbalo
- ☐ 340g Pollo, muslo/contramuslo
- ☐ 300g Calamar y similares

Hortalizas y verduras

- ☐ 650g Zanahoria
- ☐ 925g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 375g Espinaca
- ☐ 650g Boniato, camote, batata
- ☐ 200g Berenjena
- ☐ 100g Calabaza/ zapallo
- ☐ 350g Champiñón o seta
- ☐ 25g Rúcula
- ☐ 125g Brócoli
- ☐ 200g Alcachofa/ alcaucil

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 25g Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cascara
- ☐ 1160g Patata
- ☐ 20g Almendra sin cáscara
- ☐ 150g Lentejas cocidas
- ☐ 25g Nuez pelada
- ☐ 30g Pistacho con cáscara
- ☐ 110g Lenteja seca

Otros

- ☐ 2g Curry

LISTA DE LA COMPRA

☐ 2g Pimienta negra

☐ 4g Laurel

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



