

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) Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Bol de yogur sin lactosa con melón y semillas de calabaza	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Bol de yogur sin lactosa con melón y semillas de calabaza	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza
Tentempié 1	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Frambuesa: 90g (30 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Sandía: 180g (1 cortada fina)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Frambuesa: 90g (30 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Sandía: 180g (1 cortada fina)
Comida	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, pollo y anacardos	Lentejas con zanahoria y patata Jamón serrano: 80g	Calamares con patatas y almendras Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, ternera y anacardos	Lenguado rebozado con lechuga Boniato al horno	Solomillo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Patatas cocidas al microondas	Macarrones con gambas y calabacín Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos
Merienda 1	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Melón y almendras Cereales de copos de maíz: 40g (1 vaso peq. 100 ml)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Tostada de pan de barra con aceite	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz: 35g (5 unidades) Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Tostada de pan de barra con aceite	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Melón y almendras Cereales de copos de maíz: 40g (1 vaso peq. 100 ml)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz: 35g (5 unidades) Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Tostada de pan de barra con aceite
Cena	Tortilla de champiñones y sésamo Patatas cocidas al microondas	Hamburguesa de pollo: 200g (2 unidades) Arroz con espinacas	Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha Boniato al horno	Sardinas en aceite: 150g (1 y 1/2 lata) Arroz con setas	Tortilla de espinacas y sésamo Queso de cabra curado: 60g (2 lonchas)	Quinoa con salmón ahumado Pepino: 250g (1 unidad grande)	Jamón serrano: 80g Rúcula: 30g Queso de cabra curado: 60g (2 lonchas) Masa de pizza integral

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Papaya: 200g (1/2 unidad mediana 400g)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Frambuesa	90g (30 unidades)
Comida 14:00	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, pollo y anacardos	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Pollo, pechuga, solomillo: 150g , 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 el pollo cortado en dados hasta que esté dorado. Incorporar entonces el cuscús cocido y mezclar. 4. Emplatado las cintas de verduras con anacardos y colocar encima el cuscús con el pollo. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Melón y almendras	INGREDIENTES: Melón: 300g (1 cortada grande), Almendra sin cáscara: 15g (10 almendras)
	Cereales de copos de maíz	40g (1 vaso peq. 100 ml)
Cena 20:45	Tortilla de champiñones y sésamo	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Champiñón o seta: 125g (5 unidades medianas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Clara de huevo pasteurizada: 140g (4 unidades), Semillas de sésamo blancas: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Echar el huevo y las claras en él junto con los champiñones cortados y las semillas de sésamo. 3. Colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 4. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente la mezcla de claras y huevo con champiñones. Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).
	Patatas cocidas al microondas	INGREDIENTES: Patata: 340g (1 unidad grande) 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 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Plátano, banano: 200g (1 unidad grande) RECETA: 1. Pelar y trocear el plátano. 2. Mezclar en un bol el yogur sin lactosa, el plátano troceado y las semillas de calabaza.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café) 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.
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
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 emplatar 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.
	Jamón serrano	80g
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 100g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)
Cena 20:45	Hamburguesa de pollo	200g (2 unidades)
	Arroz con espinacas	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 70g (1 vaso pequeño de 100 ml), Espinaca: 75g (1 plato pequeño), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 15 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Escaldar las espinacas picadas en abundante agua hirviendo. Escurrir. 3. Emplatar el arroz cocido y colocar las espinacas encima. Aliñar con aceite de oliva en crudo.

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Papaya: 200g (1/2 unidad mediana 400g)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Sandía	180g (1 cortada fina)
Comida 14:00	Calamares con patatas y almendras	INGREDIENTES: Calamar y similares: 300g , Patata: 200g (1 unidad mediana), Aceite de oliva: 15g , Almendra molida: 15g (1 cucharada de postre), Perejil: 5g (Al gusto) RECETA: 1. Limpiar el calamar y trocearlo en aros. Saltear a fuego vivo en una sartén con la cantidad sugerida de aceite. 2. Colocar la patata laminada y cocinar al vapor en el microondas durante 5 minutos a máxima potencia. 3. Preparar un majado con almendra molida, aceite y perejil picado. 4. Incorporar al salteado de calamar, las patatas cocidas y el majado. Mezclar bien todo el conjunto y rehogar durante un par de minutos para que se integren los sabores.
	Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	INGREDIENTES: Espinaca: 50g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Pepino: 175g , Rábano: 150g RECETA: 1. Pelar y lonchear el pepino y los rabanitos. 2. Colocar en la base del plato las hojas de espinacas baby y repartir por encima las lonchas de pepino y rabanitos. Aliñar con aceite de oliva.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tortitas de arroz	35g (5 unidades)
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Quinoa: 70g (1 vaso pequeño 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Zanahoria: 100g (1 unidad grande (100g)) 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 una sartén antiadherente ligeramente engrasada. 4. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 5. Cocinar hasta que veamos que están cuajados por arriba y crujientes por abajo. 6. Servir el salteado de quinoa con verduras y colocar encima el huevo a la plancha.
	Boniato al horno	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 300g (1 unidad grande) RECETA: 1. Precalentar el horno a 175°C con calor arriba y abajo. 2. Colocar en una fuente los boniatos lavados y con piel. Asar durante aproximadamente 45 minutos dependiendo del tamaño del boniato. 3. Para comprobar si los boniatos están en su punto, pinchar en el centro con un cuchillo. Si éste entra y sale con facilidad, los boniatos ya están. En caso contrario, hornear unos minutos más y volver a hacer la prueba. 4. Dejar reposar unos minutos antes de consumir.

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con melón y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g, Melón: 300g (1 cortada grande) RECETA: 1. Colocar y mezclar en un bol el melón troceado junto con el yogur sin lactosa y las semillas de calabaza.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café) 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.
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
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	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 100g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)
Cena 20:45	Sardinas en aceite	150g (1 y 1/2 lata)
	Arroz con setas	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 70g (1 vaso pequeño de 100 ml), Champiñón o seta: 75g (3 unidades medianas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 15 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Saltear en una sartén con el aceite sugerido las setas laminadas hasta que se doren. Agregar el arroz cocido y mezclar bien para que se integren los sabores. 3. Se pueden usar especias o hierbas aromáticas al gusto.

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Papaya: 200g (1/2 unidad mediana 400g)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Frambuesa	90g (30 unidades)
Comida 14:00	Lenguado rebozado con lechuga	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 25g (2 cucharas soperas), Lechuga: 50g (3 hojas grandes), Lenguado: 350g (3 unidades pequeñas), Pan rallado: 12g RECETA: 1. Batir el huevo en un plato hondo y colocar el pan rallado en otro plato. 2. Pasar el filete de lenguado limpio de espinas por el huevo batido y después por pan rallado. 3. Freír el filete en aceite caliente y escurrir en papel de cocina antes de servir. 4. Emplatar el lenguado con la lechuga troceada como guarnición.
	Boniato al horno	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 300g (1 unidad grande) RECETA: 1. Precalentar el horno a 175°C con calor arriba y abajo. 2. Colocar en una fuente los boniatos lavados y con piel. Asar durante aproximadamente 45 minutos dependiendo del tamaño del boniato. 3. Para comprobar si los boniatos están en su punto, pinchar en el centro con un cuchillo. Si éste entra y sale con facilidad, los boniatos ya están. En caso contrario, hornear unos minutos más y volver a hacer la prueba. 4. Dejar reposar unos minutos antes de consumir.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Melón y almendras	INGREDIENTES: Melón: 300g (1 cortada grande), Almendra sin cáscara: 15g (10 almendras)
	Cereales de copos de maíz	40g (1 vaso peq. 100 ml)
Cena 20:45	Tortilla de espinacas y sésamo	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Clara de huevo pasteurizada: 140g (4 unidades), Semillas de sésamo blancas: 5g (1 cuchara de postre) RECETA: 1. Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Echar el huevo y las claras en él junto con las espinacas cortadas en pequeños trozos y las semillas de sésamo. 3. Colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 4. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente la mezcla de claras y huevo con las espinacas picadas y el sésamo. Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).
	Queso de cabra curado	60g (2 lonchas)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con melón y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g, Melón: 300g (1 cortada grande) RECETA: 1. Colocar y mezclar en un bol el melón troceado junto con el yogur sin lactosa y las semillas de calabaza.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café) 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.
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
Comida 14:00	Solomillo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	INGREDIENTES: Pollo, pechuga, solomillo: 300g, Lechuga: 60g (3 hojas grandes), Pepino: 80g (1 unidad pequeña), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar el solomillo de pollo loncheado en la plancha caliente. 2. Lavar y trocear la lechuga, pelar el pepino y cortar en rodajas. Colocar en una ensaladera, sazonar y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar el pollo con la ensalada de guarnición.
	Patatas cocidas al microondas	INGREDIENTES: Patata: 340g (1 unidad grande) 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.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tortitas de arroz	35g (5 unidades)
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Quinoa con salmón ahumado	INGREDIENTES: Quinoa: 90g (1 vaso pequeño 100 ml), Salmón ahumado: 40g (2 lonchas finas) RECETA: 1. Colocar la quinoa en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría durante medio minuto. Cocer durante 15 minutos con el doble de agua que de quinoa. Apagar el fuego y dejar reposar. 2. Trocear el salmón ahumado. 3. Mezclar todo y emplatar.
	Pepino	250g (1 unidad grande)

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Plátano, banano: 200g (1 unidad grande) RECETA: 1. Pelar y trocear el plátano. 2. Mezclar en un bol el yogur sin lactosa, el plátano troceado y las semillas de calabaza.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Sandía	180g (1 cortada fina)
Comida 14:00	Macarrones con gambas y calabacín	INGREDIENTES: Macarrones: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Gamba o camarón: 70g (1 ración mediana (7-10 unidades)), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer los macarrones en abundante agua hirviendo durante 12 minutos. Escurrir y reservar.- 2. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite, el calabacín cortado en dados y las gambas peladas y troceadas. 3. Incorporar los macarrones al salteado de gambas y calabacín, mezclar bien. Aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto.
	Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	INGREDIENTES: Espinaca: 50g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Pepino: 175g , Rábano: 150g RECETA: 1. Pelar y lonchear el pepino y los rabanitos. 2. Colocar en la base del plato las hojas de espinacas baby y repartir por encima las lonchas de pepino y rabanitos. Aliñar con aceite de oliva.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 100g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)
Cena 20:45	Jamón serrano	80g
	Rúcula	30g
	Queso de cabra curado	60g (2 lonchas)
	Masa de pizza integral	INGREDIENTES: Harina de trigo integral: 110g (1 vaso), Levadura química: 3g (Cucharada de postre), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Tamizar la harina y mezclarla la levadura química en polvo. 2. Agregar agua, el aceite de oliva y amasar con la mano durante 10 minutos, ir añadiendo agua según necesite la masa, esta debe alcanzar una textura elástica y consistente que no se pegue a las manos. 3. Formar una bola con la masa y colocar en un recipiente amplio tapada con un trapo húmedo. Dejar reposar a una temperatura de 20°C a 25°C hasta que duplique su tamaño. 4. Amasar de nuevo antes de extender la masa sobre una bandeja cubierta de papel de hornear. La lámina de masa será de un grosor máximo de 1 centímetro. 5. Cubrir con los ingredientes que se deseen y hornear a 250°C durante 10-15 minutos. NOTA: Si consideras que las cantidades de ingredientes son pequeñas para elaborar tu pizza, y además, deseas cocinar para varias veces, puedes duplicar, triplicar o cuadruplicar las cantidades de ingredientes sugeridas. De esta forma, dispondrás de pizza para 2, 3 o 4 veces.

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, 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) Evita las bebidas alcohólicas o gaseosas. F) Limita el café, descafeinado, té, y bebidas energéticas y de cola; Sustituir por achicoria, malta o infusiones suaves (romero, salvia, manzanilla, anís, malvavisco, etc.). H) 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)

Leche y derivados

- ☐ 1750g Yogur natural 0% sin lactosa
- ☐ 2100g Leche semi sin lactosa
- ☐ 2100g Kéfir
- ☐ 120g Queso de cabra curado

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 105g Semillas de calabaza
- ☐ 50g Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cáscara
- ☐ 30g Almendra sin cáscara
- ☐ 1120g Patata
- ☐ 110g Lenteja seca
- ☐ 15g Almendra molida

Frutas

- ☐ 600g Papaya
- ☐ 180g Frambuesa
- ☐ 1200g Melón
- ☐ 400g Plátano, banano
- ☐ 225g Aguacate/ palta
- ☐ 360g Sandía

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 400g Avena
- ☐ 120g Cuscús integral
- ☐ 80g Cereales de copos de maíz
- ☐ 10g Semillas de sésamo blancas
- ☐ 300g Pan blanco
- ☐ 140g Arroz blanco crudo

- ☐ 70g Tortitas de arroz
- ☐ 40g Tahini (pasta de sésamo)
- ☐ 160g Quinoa
- ☐ 12g Pan rallado
- ☐ 100g Macarrones
- ☐ 110g Harina de trigo integral
- ☐ 3g Levadura química

Aceites y grasas

- ☐ 198g Aceite de oliva

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 450g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 420g Huevo de gallina
- ☐ 280g Clara de huevo pasteurizada
- ☐ 160g Jamón serrano
- ☐ 200g Hamburguesa de pollo
- ☐ 300g Calamar y similares
- ☐ 180g Carne magra de ternera
- ☐ 150g Sardinas en aceite
- ☐ 350g Lenguado
- ☐ 40g Salmón ahumado
- ☐ 70g Gamba o camarón

Hortalizas y verduras

- ☐ 660g Zanahoria
- ☐ 750g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 200g Champiñón o seta
- ☐ 300g Espinaca
- ☐ 5g Perejil
- ☐ 680g Pepino
- ☐ 300g Rábano
- ☐ 600g Boniato, camote, batata

LISTA DE LA COMPRA

☐ 110g Lechuga

☐ 30g Rúcula

Otros

☐ 4g Laurel

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

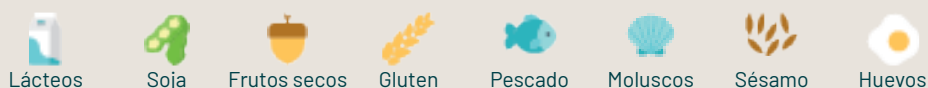
Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



