

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: 230g (1 unidad grande) | Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas | Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Plátano, banano: 230g (1 unidad grande) | Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa y nueces | Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas | Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Plátano, banano: 230g (1 unidad grande) | Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa y nueces |
| Tentempié 1 | Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Coco fresco: 75g (5 dados) | Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas) Mango: 100g | Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Coco fresco: 75g (5 dados) | Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana) | Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Mango: 100g | Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas) Mango: 100g | Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana) |
| Comida | Macarrones hervidos con aceite de oliva Pechuga de pollo a la plancha con rúcula y zanahoria | Quinoa con lentejas Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande) Jamón serrano: 60g (6 lonchas) | Arroz con espinacas Pavo, muslo/contramuslo: 150g (2 chuletas) | Macarrones con gambas y calabacín Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande) Jamón serrano: 60g (6 lonchas) | Hamburguesa de ternera con salteado de quinoa y verduras | Arroz con nueces Hígado de pollo: 159g (4 unidades) | Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, pavo y anacardos |
| Merienda 1 | Kéfir Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz comerciales y pistachos Uva blanca: 120g (15 granos) | Kéfir Isowhey 100: 30g Cereales de copos de maíz: 100g | Kéfir Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz comerciales y pistachos Frambuesa: 105g (35 unidades) | Kéfir Isowhey 100: 30g Cereales de copos de maíz: 100g | Kéfir Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz comerciales y pistachos Uva blanca: 120g (15 granos) | Kéfir Isowhey 100: 30g Cereales de copos de maíz: 100g | Kéfir Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz comerciales y pistachos Frambuesa: 105g (35 unidades) |
| Cena | Salmón a la plancha con alcachofas Maiz cocido mini mazorca comercial: 320g (4 unidades) | Lomo de cerdo a la plancha con judías verdes y zanahoria Patata: 400g | Dorada a la plancha con ensalada verde Maiz cocido mini mazorca comercial: 320g (4 unidades) | Pechuga de pollo a la plancha con alcachofas Patata: 400g | Lubina a la plancha con judías verdes y zanahoria Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande) | Pulpo a la gallega con patatas Rúcula: 30g | Huevos pasados por agua con espinacas hervidas Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande) |

Día 1

| | Platos | Recetas e ingredientes |
|----------------------|--|---|
| Desayuno 06:30 | Té (infusión) | 150g (1 vaso pequeño) |
| | Plátano, banano | 230g (1 unidad grande) |
| Tentempié 1 09:00 | Leche semidesnatada sin lactosa | INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza) |
| | Avena | 100g (1 vaso) |
| | Coco fresco | 75g (5 dados) |
| Comida 14:00 | Macarrones hervidos con aceite de oliva | INGREDIENTES: Macarrones: 110g (1 vaso de agua), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer los macarrones en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrir. 2. Añadir sobre la pasta el aceite de oliva en crudo y aderezar con hierbas aromáticas y especias al gusto. Se pueden consumir como primer plato o guarnición. |
| | Pechuga de pollo a la plancha con rúcula y zanahoria | INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Rúcula: 50g, Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)), Pollo, pechuga, solomillo: 200g RECETA: 1. Asar a la plancha la pechuga de pollo. 2. Rallar la zanahoria y mezclar con la rúcula. Aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatarse el pollo con las hortalizas de guarnición. |
| Merienda 1 17:30 | Kéfir | INGREDIENTES: Kéfir: 200g (2 unidades pequeñas) |
| | Isowhey 100 | Isowhey 100: 30g |
| | Tortitas de arroz comerciales y pistachos | INGREDIENTES: Pistacho con cáscara: 25g (1 puñado pequeño (sin cáscara)), Tortitas de arroz: 35g (5 unidades) |
| | Uva blanca | 120g (15 granos) |
| Cena 20:45 | Salmón a la plancha con alcachofas | INGREDIENTES: Salmón: 170g (1 rodaja/lomo), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Alcachofa/alcaucil: 170g (1 unidad grande) RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas. 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 salmón con el salteado de alcachofas. |
| | Maiz cocido mini mazorca comercial | 320g (4 unidades) |

Día 2

| | Platos | Recetas e ingredientes |
|----------------------|--|--|
| Desayuno 06:30 | Té (infusión) | 150g (1 vaso pequeño) |
| | Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas | INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Frambuesa: 60g (20 unidades) |
| Tentempié 1 09:00 | Leche semidesnatada sin lactosa | INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza) |
| | 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. |
| | Aguacate/ palta | 75g (9 lonchas finas) |
| | Mango | 100g |
| Comida 14:00 | Quinoa con lentejas | INGREDIENTES: Quinoa: 110g (1 y 1/2 vaso pequeño 100 ml), Lentejas cocidas: 125g (1/3 de tarro de conserva de 400 g), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) 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. Escurrir las lentejas y mezclarlas con la quinoa. 3. Aliñar con el aceite sugerido en crudo. |
| | Tahini (pasta de sésamo) | 20g (1 cucharada grande) |
| | Jamón serrano | 60g (6 lonchas) |
| Merienda 1 17:30 | Kéfir | INGREDIENTES: Kéfir: 200g (2 unidades pequeñas) |
| | Isowhey 100 | Isowhey 100: 30g |
| | Cereales de copos de maíz | 100g |
| Cena 20:45 | Lomo de cerdo a la plancha con judías verdes y zanahoria | INGREDIENTES: Lomo de cerdo: 130g (2 filetes), Judía verde: 125g (7 vainas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) RECETA: 1. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 2. Trocear las judías verdes y la zanahoria 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. Emplatar el lomo con las verduras cocidas de guarnición. |
| | Patata | 400g |

Día 3

| | Platos | Recetas e ingredientes |
|----------------------|---|--|
| Desayuno 06:30 | Té (infusión) | 150g (1 vaso pequeño) |
| | Plátano, banano | 230g (1 unidad grande) |
| Tentempié 1 09:00 | Leche semidesnatada sin lactosa | INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza) |
| | Avena | 100g (1 vaso) |
| | Coco fresco | 75g (5 dados) |
| Comida 14:00 | Arroz con espinacas | INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 120g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) 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. Emplatarse el arroz cocido y colocar las espinacas encima. Aliñar con aceite de oliva en crudo. |
| | Pavo, muslo/contramuslo | 150g (2 chuletas) |
| Merienda 1 17:30 | Kéfir | INGREDIENTES: Kéfir: 200g (2 unidades pequeñas) |
| | Isowhey 100 | Isowhey 100: 30g |
| | Tortitas de arroz comerciales y pistachos | INGREDIENTES: Pistacho con cáscara: 25g (1 puñado pequeño (sin cáscara)), Tortitas de arroz: 35g (5 unidades) |
| | Frambuesa | 105g (35 unidades) |
| Cena 20:45 | Dorada a la plancha con ensalada verde | INGREDIENTES: Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 g :), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Canónigos: 25g , Rúcula: 25g , Brotes de kale: 25g RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de dorada sin espinas. 2. Preparar la ensalada verde mezclando hojas de canónigos, rúcula y brotes de kale. Aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatarse la dorada asada con la ensalada verde de guarnición. |
| | 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 nueces | INGREDIENTES: Nuez pelada: 15g (3 nueces), Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures) |
| Tentempié 1 09:00 | Leche semidesnatada sin lactosa | INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza) |
| | 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. |
| | Aguacate/ palta | 75g (9 lonchas finas) |
| | Plátano, banano | 170g (1 unidad mediana) |
| 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. |
| | Tahini (pasta de sésamo) | 20g (1 cucharada grande) |
| | Jamón serrano | 60g (6 lonchas) |
| Merienda 1 17:30 | Kéfir | INGREDIENTES: Kéfir: 200g (2 unidades pequeñas) |
| | Isowhey 100 | Isowhey 100: 30g |
| | Cereales de copos de maíz | 100g |
| Cena 20:45 | Pechuga de pollo a la plancha con alcachofas | INGREDIENTES: Pollo, pechuga, solomillo: 200g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Alcachofa/ alcaucil: 200g RECETA: 1. Asar a la plancha la pechuga de pollo. 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. Emplatar el pollo con el salteado de alcachofas. |
| | Patata | 400g |

Día 5

| | Platos | Recetas e ingredientes |
|----------------------|--|--|
| Desayuno 06:30 | Té (infusión) | 150g (1 vaso pequeño) |
| | Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas | INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Frambuesa: 60g (20 unidades) |
| Tentempié 1 09:00 | Leche semidesnatada sin lactosa | INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza) |
| | Avena | 100g (1 vaso) |
| | Mango | 100g |
| Comida 14:00 | Hamburguesa de ternera con salteado de quinoa y verduras | INGREDIENTES: Hamburguesa de ternera (carne picada 100%): 200g , 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. Asar la hamburguesa de ternera hasta que esté completamente cocinada. 4. Servir la hamburguesa junto con la quinoa y las verduras salteadas. |
| Merienda 1 17:30 | Kéfir | INGREDIENTES: Kéfir: 200g (2 unidades pequeñas) |
| | Isowhey 100 | Isowhey 100: 30g |
| | Tortitas de arroz comerciales y pistachos | INGREDIENTES: Pistacho con cáscara: 25g (1 puñado pequeño (sin cáscara)), Tortitas de arroz: 35g (5 unidades) |
| | Uva blanca | 120g (15 granos) |
| Cena 20:45 | Lubina a la plancha con judías verdes y zanahoria | INGREDIENTES: Lubina, róbalo: 250g (1/2 unidad de 600 g.), Judía verde: 125g (7 vainas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de lubina sin espinas. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Trocear las judías verdes y la zanahoria en trozos de similar tamaño. Cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo. 3. Emplatar la lubina con las verduras cocidas de guarnición. |
| | Tahini (pasta de sésamo) | 20g (1 cucharada grande) |

Día 6

| | Platos | Recetas e ingredientes |
|-----------------------------|---------------------------------|--|
| Desayuno 06:30 | Té (infusión) | 150g (1 vaso pequeño) |
| | Plátano, banano | 230g (1 unidad grande) |
| Tentempié 1 09:00 | Leche semidesnatada sin lactosa | INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza) |
| | 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. |
| | Aguacate/ palta | 75g (9 lonchas finas) |
| | Mango | 100g |
| Comida 14:00 | Arroz con nueces | INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Nuez pelada: 20g (4 nueces), 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. Pelar y trocear las nueces y mezclar con el arroz. 3. Emplatar y aliñar con el aceite sugerido en crudo. |
| | Hígado de pollo | 159g (4 unidades) |
| Merienda 1 17:30 | Kéfir | INGREDIENTES: Kéfir: 200g (2 unidades pequeñas) |
| | Isowhey 100 | Isowhey 100: 30g |
| | Cereales de copos de maíz | 100g |
| Cena 20:45 | Pulpo a la gallega con patatas | INGREDIENTES: Pulpo: 250g (1/4 de pulpo de 1,3 kg :), Patata: 300g (1 unidad grande), Aceite de oliva: 15g, Pimentón: 2g (Al gusto) RECETA: 1. Comprar las patas de pulpo ya cocido. Colocar el pulpo cortado en rodajas gruesas en un recipiente apto para microondas y calentar durante 2 minutos. 2. Escoger las patatas de tamaño pequeño, lavar y poner a cocer enteras y con piel en abundante agua hirviendo durante 20 minutos. 3. Cortar las patatas cocidas en rodajas gruesas, emplatar colocándolas en la base y encima las rodajas de pulpo. Aliñar con la cantidad sugerida de aceite en crudo y espolvorear el pimentón. |
| | Rúcula | 30g |

Día 7

| | Platos | Recetas e ingredientes |
|-----------------------------|--|---|
| Desayuno 06:30 | Té (infusión) | 150g (1 vaso pequeño) |
| | Yogur sin lactosa y nueces | INGREDIENTES: Nuez pelada: 15g (3 nueces), Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures) |
| Tentempié 1 09:00 | Leche semidesnatada sin lactosa | INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza) |
| | Avena | 100g (1 vaso) |
| | Plátano, banano | 170g (1 unidad mediana) |
| Comida 14:00 | Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, pavo y anacardos | INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Pavo, pechuga (fresco): 150g (1 filete mediano), Espinaca: 175g (1 plato grande), 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. 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 los anacardos. 3. Saltear a fuego vivo el pavo cortado en dados hasta que esté dorado. Incorporar entonces el cuscús y mezclar. 4. Emplatar el salteado de verduras con anacardos y colocar encima el cuscús con el pavo. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto. |
| Merienda 1 17:30 | Kéfir | INGREDIENTES: Kéfir: 200g (2 unidades pequeñas) |
| | Isowhey 100 | Isowhey 100: 30g |
| | Tortitas de arroz comerciales y pistachos | INGREDIENTES: Pistacho con cáscara: 25g (1 puñado pequeño (sin cáscara)), Tortitas de arroz: 35g (5 unidades) |
| | Frambuesa | 105g (35 unidades) |
| Cena 20:45 | Huevos pasados por agua con espinacas hervidas | INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Espinaca: 300g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Poner un cazo con agua al fuego y cuando empiece a hervir introducir el huevo, remover unos segundos dando vueltas para que la yema se quede centrada. Cocer durante 4 minutos, sacar y pasar bajo el chorro de agua fría para cortar la cocción. La yema del huevo quedará líquida y la clara cuajada. 2. Cocer las espinacas en abundante agua hirviendo durante 10 minutos. Sacar y escurrir. 3. Emplatar las espinacas, añadir un hilo de aceite de oliva y colocar encima el huevo pasado por agua pelado. Al partir el huevo por la mitad la yema se derramará sobre las espinacas y dará cremosidad al plato. |
| | Tahini (pasta de sésamo) | 20g (1 cucharada grande) |

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

- 1030g Plátano, banano
- 150g Coco fresco
- 240g Uva blanca
- 330g Frambuesa
- 225g Aguacate/ palta
- 300g Mango

Leche y derivados

- 2100g Leche semi sin lactosa
- 1400g Kéfir
- 1000g Yogur natural 0% sin lactosa

Cereales, azúcares y derivados

- 400g Avena
- 210g Macarrones
- 140g Tortitas de arroz
- 640g Maiz cocido mini mazorca comercial
- 170g Quinoa
- 80g Tahini (pasta de sésamo)
- 300g Cereales de copos de maíz
- 220g Arroz blanco crudo
- 60g Cuscús integral

Aceites y grasas

- 144g Aceite de oliva

Hortalizas y verduras

- 105g Rúcula

- 320g Zanahoria
- 370g Alcachofa/ alcaucil
- 250g Judía verde
- 600g Espinaca
- 25g Canónigos
- 25g Brotes de kale
- 475g Calabacín/ zapallito/ zucchini

Carnes, pescados y huevos

- 400g Pollo, pechuga, solomillo
- 170g Salmón
- 480g Huevo de gallina
- 120g Jamón serrano
- 130g Lomo de cerdo
- 150g Pavo, muslo/contramuslo
- 300g Dorada
- 70g Gamba o camarón
- 200g Hamburguesa de ternera (carne picada 100%)
- 250g Lubina, róbalo
- 159g Hígado de pollo
- 250g Pulpo
- 150g Pavo, pechuga (fresco)

Patatas, legumbres y frutos secos

- 100g Pistacho con cáscara
- 30g Semillas de calabaza
- 125g Lentejas cocidas
- 1100g Patata
- 50g Nuez pelada
- 25g Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cáscara

Otros

- 2g Pimentón

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



