

PLAN DIETÉTICO **PERSONALIZADO**

MARIO LÓPEZ

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con almendras y plátano</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con anacardos y papaya</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con nueces y papaya</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con almendras y plátano</p>
Tentempié 1	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Plátano, banano: 230g (1 unidad grande)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 30g</p> <p>Frambuesa: 75g (25 unidades)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Papaya: 120g</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 30g</p> <p>Frambuesa: 75g (25 unidades)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Plátano, banano: 230g (1 unidad grande)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 30g</p> <p>Frambuesa: 75g (25 unidades)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Papaya: 120g</p>
Comida	<p>Arroz con zanahorias</p> <p>Pollo, pechuga, solomillo: 200g</p> <p>Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)</p>	<p>Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza</p> <p>Bonito en aceite: 110g (2 latas redondas pequeñas)</p>	<p>Arroz con lentejas</p> <p>Huevos escalfados</p> <p>Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)</p>	<p>Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza</p> <p>Pollo, pechuga, solomillo: 200g</p>	<p>Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, gambas y nueces</p>	<p>Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, ternera y anacardos</p>	<p>Lentejas con zanahoria y patata</p> <p>Huevos escalfados</p>
Merienda 1	<p>Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas)</p> <p>100% Whey Isolate: 30g</p> <p>Manteca de cacahuete: 30g</p>	<p>Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas)</p> <p>100% Whey Isolate: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 100g</p>	<p>Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas)</p> <p>100% Whey Isolate: 30g</p> <p>Nuez pelada: 40g</p>	<p>Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas)</p> <p>100% Whey Isolate: 30g</p> <p>Manteca de cacahuete: 30g</p>	<p>Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas)</p> <p>100% Whey Isolate: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 100g</p>	<p>Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas)</p> <p>100% Whey Isolate: 30g</p> <p>Manteca de cacahuete: 30g</p>	<p>Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas)</p> <p>100% Whey Isolate: 30g</p> <p>Nuez pelada: 40g</p>
Cena	<p>Calamares con patatas y almendras</p> <p>Rúcula: 25g</p>	<p>Pechuga de pavo a la plancha con arroz y calabacín</p>	<p>Merluza a la plancha con calabaza asada</p> <p>Tostada de pan de barra con aceite</p>	<p>Lubina a la plancha con salteado de quinoa y verduras</p>	<p>Hamburguesa de ternera con patatas asadas al microondas</p> <p>Rúcula: 25g</p>	<p>Salmón a la plancha con salteado de espinacas y piñones</p> <p>Tostada de pan de barra con aceite</p>	<p>Pechuga de pavo a la plancha con salteado de quinoa y verduras</p> <p>Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)</p>

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Mango: 160g (1/2 unidad pequeña) RECETA: 1. Pelar y trocear el mango. 2. Mezclar el mango con las semillas de calabaza y el yogur sin lactosa en un bol.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	230g (1 unidad grande)
Comida 14:00	Arroz con zanahorias	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 120g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Zanahoria: 120g , 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. Cortar la zanahoria a trocitos. 3. Mezclar todo y aliñar con el aceite.
	Pollo, pechuga, solomillo	200g
	Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	100% Whey Isolate	100% Whey Isolate: 30g
	Manteca de cacahuete	30g
Cena 20:45	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.
	Rúcula	25g

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con almendras y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Plátano, banano: 160g (1 unidad mediana), Almendra sin cáscara: 10g (10 almendras)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (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.
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Frambuesa	75g (25 unidades)
Comida 14:00	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Canónigos: 50g (1 plato pequeño), Aguacate/palta: 100g (1/2 pieza), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Espirales: 80g (2 vasos pequeños de 100 ml) RECETA: 1. Cocer las espirales en abundante agua durante 10 minutos, escurrir y reservar. 2. Emplatar colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima la pasta. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
	Bonito en aceite	110g (2 latas redondas pequeñas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	100% Whey Isolate	100% Whey Isolate: 30g
	Cereales de copos de maíz	100g
Cena 20:45	Pechuga de pavo a la plancha con arroz y calabacín	INGREDIENTES: Pavo, pechuga (fresco): 225g (1 filete grande), Arroz blanco crudo: 60g, Calabacín/zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Sal común: 0.5g 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 el calabacín en rodajas gruesas. Asar en la plancha caliente por ambos lados. 3. Asar la pechuga de pavo loncheada y previamente sazonada. Le podemos añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 4. Emplatar el pavo con el arroz y el calabacín asado de guarnición.

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Mango: 160g (1/2 unidad pequeña) RECETA: 1. Pelar y trocear el mango. 2. Mezclar el mango con las semillas de calabaza y el yogur sin lactosa en un bol.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Papaya	120g
Comida 14:00	Arroz con lentejas	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 120g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Lentejas cocidas: 120g, 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. Escurrir las lentejas y mezclarlas con el arroz. 3. Aliñar con el aceite sugerido en crudo.
	Huevos escalfados	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Vinagre: 15g (Al gusto) RECETA: 1. Cascar el huevo en una taza y reservar. 2. Poner al fuego una olla con abundante agua y un chorro de vinagre. Cuando el agua esté a punto de empezar a hervir hacer un remolino con una cuchara. 3. Dejar caer el huevo en el centro del remolino y cocinar durante 3 minutos. 4. Retirar con una espumadera. La clara quedará sólida y la yema en su interior líquida.
	Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	100% Whey Isolate	100% Whey Isolate: 30g
	Nuez pelada	40g
Cena 20:45	Merluza a la plancha con calabaza asada	INGREDIENTES: Merluza: 350g, Calabaza/ zapallo: 150g (1 plato mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de merluza. Lo podemos sazonar con 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. Emplatar la merluza con la calabaza asada.
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 70g, Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre)

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con anacardos y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cascara: 10g (10 unidades), Papaya: 150g (1/3 unidad mediana 400g)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapan 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.
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Frambuesa	75g (25 unidades)
Comida 14:00	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Canónigos: 50g (1 plato pequeño), Aguacate/palta: 100g (1/2 pieza), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Espirales: 80g (2 vasos pequeños de 100 ml) RECETA: 1. Cocer las espirales en abundante agua durante 10 minutos, escurrir y reservar. 2. Emplatar colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima la pasta. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
	Pollo, pechuga, solomillo	200g
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	100% Whey Isolate	100% Whey Isolate: 30g
	Manteca de cacahuete	30g
Cena 20:45	Lubina a la plancha con salteado de quinoa y verduras	INGREDIENTES: Lubina, róbalo: 325g (3/4 de unidad de 600 g :), 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 a la plancha el lomo de lubina sin espinas y sazonado. 4. Servir la lubina asada junto con la quinoa y las verduras salteadas.

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza	<p>INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Mango: 160g (1/2 unidad pequeña)</p> <p>RECETA: 1. Pelar y trocear el mango. 2. Mezclar el mango con las semillas de calabaza y el yogur sin lactosa en un bol.</p>
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	230g (1 unidad grande)
Comida 14:00	Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, gambas y nueces	<p>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)</p> <p>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.</p>
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	100% Whey Isolate	100% Whey Isolate: 30g
	Cereales de copos de maíz	100g
Cena 20:45	Hamburguesa de ternera con patatas asadas al microondas	<p>INGREDIENTES: Hamburguesa de ternera (carne picada 100%): 200g, Patata: 240g (1 unidad mediana), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre)</p> <p>RECETA: 1. Lavar bien la patata para quitar cualquier rastro de tierra. Cortar por la mitad a lo largo y hacer unos pequeños cortes a modo transversal sin llegar hasta el final. 2. Poner las patatas dentro de un recipiente apto para microondas con un chorrito de agua en la base. Aliñar con la cantidad indicada de aceite y sal. También podemos añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 3. Tapar el recipiente y cocinar en el microondas durante 8 minutos a máxima potencia. 4. Asar la hamburguesa en la plancha caliente y emplatarse junto con la patata asada.</p>
	Rúcula	25g

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con nueces y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Nuez pelada: 10g (2 nueces), Papaya: 150g- (1/3 unidad mediana 400g)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (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.
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Frambuesa	75g (25 unidades)
Comida 14:00	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, ternera y anacardos	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Carne magra de ternera: 150g , Zanahoria: 180g (2 unidades grandes), Cuscús integral: 50g (2 cucharadas soperas), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 200g (1 calabacín mediano), Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cascara: 20g (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. Emplatar 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)
	100% Whey Isolate	100% Whey Isolate: 30g
	Manteca de cacahuete	30g
Cena 20:45	Salmón a la plancha con salteado de espinacas y piñones	INGREDIENTES: Salmón: 220g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Piñones sin cáscara: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas. 2. Lavar y picar finamente las espinacas. Poner agua a hervir y escaldar las espinacas durante 5 minutos. Escurrirlas bien antes de saltear en la cantidad sugerida de aceite. Tostar ligeramente los piñones en una sartén caliente. 3. Emplatar el salmón con las espinacas salteadas y los piñones por encima.
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 70g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre)

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con almendras y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Plátano, banano: 160g (1 unidad mediana), Almendra sin cáscara: 10g (10 almendras)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Papaya	120g
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.
	Huevos escalfados	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Vinagre: 15g (Al gusto) RECETA: 1. Cascar el huevo en una taza y reservar. 2. Poner al fuego una olla con abundante agua y un chorro de vinagre. Cuando el agua esté a punto de empezar a hervir hacer un remolino con una cuchara. 3. Dejar caer el huevo en el centro del remolino y cocinar durante 3 minutos. 4. Retirar con una espumadera. La clara quedará sólida y la yema en su interior líquida.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	100% Whey Isolate	100% Whey Isolate: 30g
	Nuez pelada	40g
Cena 20:45	Pechuga de pavo a la plancha con salteado de quinoa y verduras	INGREDIENTES: Pavo, pechuga (fresco): 175g (1 filete mediano), Quinoa: 50g (1/2 vaso de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 60g (1 unidad pequeña (40g)) 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 a la plancha la pechuga de pavo. 4. Servir el pavo asado junto con la quinoa y las verduras salteadas.
	Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)

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.

LISTA DE LA COMPRA

Bebidas no alcohólicas

- 1050g Té (infusión)
- 30g Vinagre

Leche y derivados

- 875g Yogur natural 0% sin lactosa
- 2100g Leche semi sin lactosa
- 180g Queso semicurado sin lactosa
- 1400g Kéfir

Patatas, legumbres y frutos secos

- 50g Semillas de calabaza
- 680g Patata
- 15g Almendra molida
- 20g Almendra sin cáscara
- 120g Lentejas cocidas
- 115g Nuez pelada
- 30g Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cáscara
- 10g Piñones sin cáscara
- 110g Lenteja seca

Frutas

- 480g Mango
- 780g Plátano, banano
- 225g Frambuesa
- 200g Aguacate/ palta
- 540g Papaya

Cereales, azúcares y derivados

- 400g Avena
- 300g Arroz blanco crudo
- 90g Tahini (pasta de sésamo)

- 160g Espirales
- 200g Cereales de copos de maíz
- 140g Pan blanco
- 110g Quinoa
- 110g Cuscús integral

Hortalizas y verduras

- 600g Zanahoria
- 5g Perejil
- 50g Rúcula
- 100g Canónigos
- 775g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- 150g Calabaza/ zapallo
- 300g Espinaca

Aceites y grasas

- 168g Aceite de oliva
- 90g Manteca de cacahuete

Carnes, pescados y huevos

- 400g Pollo, pechuga, solomillo
- 300g Calamar y similares
- 780g Huevo de gallina
- 110g Bonito en aceite
- 400g Pavo, pechuga (fresco)
- 350g Merluza
- 325g Lubina, róbalo
- 150g Gamba o camarón
- 200g Hamburguesa de ternera (carne picada 100%)
- 150g Carne magra de ternera
- 220g Salmón

LISTA DE LA COMPRA

Otros

- 0.5g Sal común
- 4g Laurel

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Cacahuets  Pescado  Moluscos

Día 2

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Huevos  Sésamo  Gluten  Pescado

Día 3

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Huevos  Sulfitos  Pescado

Día 4

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Huevos  Sésamo  Gluten  Cacahuets  Pescado

Día 5

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Crustáceos  Sésamo

Día 6

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Huevos  Sésamo  Gluten  Cacahuets  Pescado

Día 7

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Huevos  Sulfitos

