

# 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>Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza</p>
Tentempié 1	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)</p> <p>Frambuesa: 75g (25 unidades)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Mango: 150g</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Queso de cabra curado: 60g (2 lonchas)</p> <p>Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Queso de cabra curado: 60g (2 lonchas)</p> <p>Frambuesa: 75g (25 unidades)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Mango: 150g</p>
Comida	<p>Espaguetis integrales con pollo y champiñones</p>	<p>Arroz blanco con huevo, atún y berenjenas</p>	<p>Lentejas con acelgas y patata</p> <p>Jamón serrano: 60g (6 lonchas)</p>	<p>Espaguetis integrales hervidos</p> <p>Solomillo de ternera a la plancha con calabacín</p>	<p>Hamburguesa de pavo a la plancha con arroz y calabacín</p> <p>Puré de calabaza</p>	<p>Trucha a la plancha con patata y zanahoria</p> <p>Puré de calabaza</p>	<p>Salteado de edamames y quinoa con brócoli y picada de pollo</p>
Merienda 1	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Biscotes con aguacate y pavo</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml)</p> <p>Almendra tostada: 38g (25 almendras)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 40g</p> <p>Tortitas de arroz: 49g (7 unidades)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml)</p> <p>Almendra tostada: 38g (25 almendras)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Biscotes con aguacate y pavo</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml)</p> <p>Almendra tostada: 38g (25 almendras)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 40g</p> <p>Tortitas de arroz: 49g (7 unidades)</p>
Cena	<p>Tortilla francesa con berenjena a la plancha</p> <p>Puré de patata, espinaca y boniato</p>	<p>Salteado de pulpo con brócoli, setas y boniato</p> <p>Quinoa: 180g (2 vasos pequeños de 100 ml)</p>	<p>Revuelto de calabaza</p> <p>Biscotes con aceite</p>	<p>Lenguado a la plancha con patata y zanahoria</p> <p>Biscotes con aceite</p>	<p>Guisantes con jamón y huevo escalfado</p> <p>Quinoa: 180g (2 vasos pequeños de 100 ml)</p>	<p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada verde</p> <p>Puré de patata, espinaca y boniato</p>	<p>Salmón a la plancha con salteado de calabacín y pimiento</p> <p>Biscotes con aceite</p>

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)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Espaguetis integrales con pollo y champiñones	INGREDIENTES: Espaguetis integrales: 100g (2/10 del paquete 500g), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Champiñón o seta: 125g (5 unidades medianas), Pollo, pechuga, solomillo: 180g RECETA: 1. Cocer los espaguetis integrales en abundante agua hirviendo durante 15 minutos. Escurrir y reservar. 2. Cortar la pechuga de pollo en tiras finas y dorar en una sartén con la cantidad sugerida de aceite. 3. Añadir el champiñón laminado al pollo y cocinar el conjunto durante un par de minutos. 4. Incorporar los espaguetis a la mezcla y remover. Se pueden agregar especias y hierbas aromáticas al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Biscotes con aguacate y pavo	INGREDIENTES: Pan tostado de trigo (biscote): 36g (4 unidades), Pechuga de pavo (fiambre): 45g (4 lonchas), Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)
Cena 20:45	Tortilla francesa con berenjena a la plancha	INGREDIENTES: Clara de huevo pasteurizada: 105g (3 unidades), Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Berenjena: 200g (1 unidad pequeña), Aceite de oliva: 8g (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. Poner al microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 3. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente las claras y el huevo batidos. 4. Cortar las berenjenas en rodajas y asar en la plancha caliente. 5. Emplatar la tortilla con la berenjena asada. Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).
	Puré de patata, espinaca y boniato	INGREDIENTES: Patata: 150g (1 unidad pequeña), Espinaca: 150g (1 plato mediano), Boniato, camote, batata: 150g (1/2 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 con copos de avena y semillas de chía	<p><b>INGREDIENTES:</b> Avena: 45g (3 cucharas soperas), Semillas de chía: 10g , Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures)</p> <p><b>RECETA:</b> 1. Colocar en un vaso la cantidad indicada de semillas de chía, cubrir con la mitad del yogur sin lactosa, mezclar bien y dejar reposar 10 minutos. 2. Agregar entonces los copos de avena y el resto del yogur, volver a mezclar enérgicamente. 3. Si preparamos la mezcla de víspera y reservamos en la nevera hasta la hora de tomar, favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena y la chía.</p>
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	<p><b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre)</p> <p><b>RECETA:</b> 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.</p>
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
	Frambuesa	75g (25 unidades)
Comida 14:00	Arroz blanco con huevo, atún y berenjenas	<p><b>INGREDIENTES:</b> Arroz blanco crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Atún enlatado en agua: 75g , Berenjena: 110g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)</p> <p><b>RECETA:</b> 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua y el ajo troceado, durante 15 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Pochar la berenjena en la cantidad sugerida de aceite. 3. Cocer el huevo en agua hirviendo durante 10 minutos. 4. Escurrir el arroz y verter en la sartén donde se ha pochado la berenjena. Mezclar bien. 5. Emplatado el arroz y la berenjena. Añadir el atún y el huevo cocido troceado.</p>
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
Cena 20:45	Salteado de pulpo con brócoli, setas y boniato	<p><b>INGREDIENTES:</b> Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Pulpo: 180g , Brócoli: 200g (4 floretas), Boniato, camote, batata: 125g (1 unidad pequeña), Cebolla blanca: 50g (1/2 unidad pequeña), Champiñón o seta: 150g (7 unidades medianas)</p> <p><b>RECETA:</b> 1. Lavar el brócoli y cortar en ramilletes. Pelar el boniato y trocear en dados. 2. Poner agua a hervir y añadir primero el boniato. Cocer durante 10 minutos. Sacar y reservar. 3. En el mismo agua introducir los ramilletes de brócoli y cocer durante 5 minutos. Sacar y reservar. 4. En una sartén amplia, con la cantidad indicada de aceite, poner a pochar la cebolla picada finamente. Cuando empiece a verse transparente añadir el pulpo ya cocido y cortado en dados con el champiñón laminado. Rehogar junto a la cebolla hasta que esté dorado el pulpo. 5. Añadir el brócoli y el boniato reservados y rehogar el conjunto para que se integren los sabores. Nota: se puede añadir especias o hierbas aromáticas al gusto.</p>
	Quinoa	180g (2 vasos pequeños de 100 ml)

Día 3

	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)
	Mango	150g
Comida 14:00	Lentejas con acelgas y patata	INGREDIENTES: Lentejas cocidas: 275g (2/3 de tarro de conserva de 400 g), Patata: 170g (1 unidad mediana), Acelgas: 150g (1 plato mediano), Aceite de oliva: 15g RECETA: 1. Cocer las acelgas limpias y picadas junto con la patata troceada en agua hirviendo, durante 20 minutos. 2. Cuando la patata esté tierna añadir las lentejas escurridas y dejar cocer 2 minutos más. 3. Escurrir el guiso eliminando todo el agua de cocción. 4. Emplatar y aderezar con aceite de oliva.
	Jamón serrano	60g (6 lonchas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	40g
	Tortitas de arroz	49g (7 unidades)
Cena 20:45	Revuelto de calabaza	INGREDIENTES: Clara de huevo pasteurizada: 105g (3 unidades), Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Calabaza/ zapallo: 100g (1 plato pequeño) RECETA: 1. Cortar la calabaza en tacos y saltear en una sartén. 2. Verter sobre la calabaza el huevo batido y sazonado junto con la clara. Cuajar sin parar de remover.
	Biscotes con aceite	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 15g , Pan tostado de trigo (biscote): 45g (5 unidades)

**Día 4**

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chía	<b>INGREDIENTES:</b> Avena: 45g (3 cucharas soperas), Semillas de chía: 10g , Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures) <b>RECETA:</b> 1. Colocar en un vaso la cantidad indicada de semillas de chía, cubrir con la mitad del yogur sin lactosa, mezclar bien y dejar reposar 10 minutos. 2. Agregar entonces los copos de avena y el resto del yogur, volver a mezclar enérgicamente. 3. Si preparamos la mezcla de víspera y reservamos en la nevera hasta la hora de tomar, favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena y la chía.
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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.
	Queso de cabra curado	60g (2 lonchas)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
<b>Comida</b> 14:00	Espaguetis integrales hervidos	<b>INGREDIENTES:</b> Espaguetis integrales: 110g (3/10 del paquete 500g) <b>RECETA:</b> 1. Cocer los espaguetis integrales en abundante agua con sal durante 15 minutos. Escurrir.- 2. Aderezar con hierbas aromáticas y especias al gusto. Se pueden consumir como primer plato o guarnición.
	Solomillo de ternera a la plancha con calabacín	<b>INGREDIENTES:</b> Solomillo de ternera: 200g , Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el solomillo cortado en medallones. Lo podemos sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Pelar y trocear en rodajas gruesas el calabacín. Asar en la plancha por ambos lados. 3. Emplatar los medallones de solomillo con el calabacín asado.
<b>Merienda 1</b> 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
<b>Cena</b> 20:45	Lenguado a la plancha con patata y zanahoria	<b>INGREDIENTES:</b> Lenguado: 270g (2 unidades pequeñas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el lenguado pelado. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 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. Emplatar el lenguado con las hortalizas cocidas de guarnición.
	Biscotes con aceite	<b>INGREDIENTES:</b> Aceite de oliva: 15g , Pan tostado de trigo (biscote): 45g (5 unidades)

**Día 5**

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	<b>INGREDIENTES:</b> Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Papaya: 200g (1/2 unidad mediana 400g)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
<b>Comida</b> 14:00	Hamburguesa de pavo a la plancha con arroz y calabacín	<b>INGREDIENTES:</b> Hamburguesa de pavo: 200g (2 unidades), Arroz blanco crudo: 60g , Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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 en la plancha caliente la hamburguesa de pavo. 4. Emplatar el pavo con el arroz y el calabacín asado de guarnición.
	Puré de calabaza	<b>INGREDIENTES:</b> Calabaza/ zapallo: 200g (1 plato grande), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)), Puerro: 100g (1 y 1/2 mediana), Patata: 150g (1 unidad pequeña) <b>RECETA:</b> 1. Pelar y trocear la patata, la zanahoria, la calabaza y el puerro. 2. Poner a hervir cubiertas de agua durante 20 minutos. 3. Colocar las hortalizas hervidas en el vaso de la batidora con un poco del agua de cocción. 4. Triturar hasta conseguir una textura homogénea.
<b>Merienda 1</b> 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Biscotes con aguacate y pavo	<b>INGREDIENTES:</b> Pan tostado de trigo (biscote): 36g (4 unidades), Pechuga de pavo (fiambre): 45g (4 lonchas), Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)
<b>Cena</b> 20:45	Guisantes con jamón y huevo escalfado	<b>INGREDIENTES:</b> Guisante al natural enlatado: 150g (1 unidad y 1/2), Cebolla blanca: 75g (1 unidad pequeña), Jamón serrano: 45g (5 lonchas), Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Escurrir los guisantes cocidos en conserva y reservar. 2. Pochar en una sartén con la cantidad sugerida de aceite la cebolla troceada, cuando se empiece a dorar añadir el jamón cortado en dados, rehogar todo junto. 3. Añadir al salteado los guisantes reservados y mezclar durante unos minutos. 4. Escalfar el huevo en agua hirviendo con un chorro de vinagre durante 3 minutos. 5. Emplatar los guisantes con el huevo escalfado encima.
	Quinoa	180g (2 vasos pequeños de 100 ml)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chía	<b>INGREDIENTES:</b> Avena: 45g (3 cucharas soperas), Semillas de chía: 10g , Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures) <b>RECETA:</b> 1. Colocar en un vaso la cantidad indicada de semillas de chía, cubrir con la mitad del yogur sin lactosa, mezclar bien y dejar reposar 10 minutos. 2. Agregar entonces los copos de avena y el resto del yogur, volver a mezclar enérgicamente. 3. Si preparamos la mezcla de víspera y reservamos en la nevera hasta la hora de tomar, favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena y la chía.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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.
	Queso de cabra curado	60g (2 lonchas)
	Frambuesa	75g (25 unidades)
Comida 14:00	Trucha a la plancha con patata y zanahoria	<b>INGREDIENTES:</b> Trucha: 350g (3/4 de unidad de 500 g :), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Patata: 170g (1 unidad mediana), Zanahoria: 100g (1 unidad grande (100g)) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el filete de trucha limpio de espinas y sazonado. 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. Emplatar la trucha con las hortalizas cocidas de guarnición.
	Puré de calabaza	<b>INGREDIENTES:</b> Calabaza/ zapallo: 200g (1 plato grande), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)), Puerro: 100g (1 y 1/2 mediana), Patata: 150g (1 unidad pequeña) <b>RECETA:</b> 1. Pelar y trocear la patata, la zanahoria, la calabaza y el puerro. 2. Poner a hervir cubiertas de agua durante 20 minutos. 3. Colocar las hortalizas hervidas en el vaso de la batidora con un poco del agua de cocción. 4. Triturar hasta conseguir una textura homogénea.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)

Cena  
20:45

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada verde

**INGREDIENTES:** Pavo, pechuga (fresco): 225g (1 filete grande), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Canónigos: 30g , Rúcula: 30g , Brotes de kale: 30g (1 plato pequeño)  
**RECETA:** 1. Asar la pechuga de pavo en la plancha caliente. 2. Preparar la ensalada verde mezclando hojas de canónigos, rúcula y brotes de kale. Sazonar y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar el pavo con la ensalada verde de guarnición.

Puré de patata, espinaca y boniato

**INGREDIENTES:** Patata: 150g (1 unidad pequeña), Espinaca: 150g (1 plato mediano), Boniato, camote, batata: 150g (1/2 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 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)
	Mango	150g
Comida 14:00	Salteado de edamames y quinoa con brócoli y picada de pollo	INGREDIENTES: Soja fresca: 120g (1 vaso pequeño de 100ml), Cebolla blanca: 50g (1/2 unidad pequeña), Quinoa: 50g (1/2 vaso de 100 ml), Pollo, pechuga, solomillo: 125g (1 filete), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Brócoli: 200g (4 floretas), Hierbabuena: 1g (Al gusto), Pimienta negra: 0.5g RECETA: 1. Poner a cocer los ramilletes de brócoli en abundante agua con sal. Cuando estén tiernos, escurrir y reservar. 2. 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. 3. Poner a calentar el aceite de oliva y añadir la cebolla cortada en pequeños dados. Rehogar hasta que empiece a transparentar y agregar entonces la carne picada de pollo. Saltear el conjunto hasta que el pollo coja color. 4. Añadir el brócoli y la hierbabuena picada muy fina. Mezclar y continuar rehogando. 5. Agregar por último la quinoa y los edamames cocidos y escurridos. Saltear mezclando todos los ingredientes para que se integren los sabores.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	40g
	Tortitas de arroz	49g (7 unidades)
Cena 20:45	Salmón a la plancha con salteado de calabacín y pimiento	INGREDIENTES: Salmón: 170g (1 rodaja/lomo), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Pimiento verde: 100g (1/2 unidad mediana), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pimienta negra: 1g (Al gusto) RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas y sazonado con pimienta en polvo.- 2. Trocear el calabacín y el pimiento en dados de similar tamaño. Saltear con la cantidad de aceite sugerida. 3. Emplatarse el salmón con el calabacín y el pimiento de guarnición.
	Biscotes con aceite	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 15g , Pan tostado de trigo (biscote): 45g (5 unidades)

## 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

- 60g Semillas de calabaza
- 1090g Patata
- 114g Almendra tostada
- 275g Lentejas cocidas
- 150g Guisante al natural enlatado
- 120g Soja fresca

### Frutas

- 400g Papaya
- 910g Plátano, banano
- 225g Aguacate/ palta
- 150g Frambuesa
- 300g Mango

### Cereales, azúcares y derivados

- 535g Avena
- 210g Espaguetis integrales
- 207g Pan tostado de trigo (biscote)
- 30g Semillas de chía
- 160g Arroz blanco crudo
- 240g Cereales de copos de maíz
- 410g Quinoa

- 80g Tahini (pasta de sésamo)
- 98g Tortitas de arroz

### Aceites y grasas

- 183g Aceite de oliva

### Hortalizas y verduras

- 275g Champiñón o seta
- 310g Berenjena
- 300g Espinaca
- 425g Boniato, camote, batata
- 400g Brócoli
- 175g Cebolla blanca
- 150g Acelgas
- 500g Calabaza/ zapallo
- 300g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- 340g Zanahoria
- 200g Puerro
- 30g Canónigos
- 30g Rúcula
- 30g Brotes de kale
- 100g Pimiento verde

### Carnes, pescados y huevos

- 305g Pollo, pechuga, solomillo
- 90g Pechuga de pavo (fiambre)
- 210g Clara de huevo pasteurizada
- 780g Huevo de gallina
- 75g Atún enlatado en agua
- 180g Pulpo
- 105g Jamón serrano
- 200g Solomillo de ternera
- 270g Lenguado

## LISTA DE LA COMPRA

- 200g Hamburguesa de pavo
- 350g Trucha
- 225g Pavo, pechuga (fresco)
- 170g Salmón

### Otros

- 1g Hierbabuena
- 1.5g Pimienta negra

## RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

### Día 1



### Día 2



### Día 3



### Día 4



### Día 5



### Día 6



### Día 7



