

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 frambuesas	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia	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 copos de avena y semillas de chia	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño) Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia	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) Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas) Arándanos: 100g (40 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Mango: 150g	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Tahini (pasta de sésamo): 30g Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas) Arándanos: 100g (40 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Mango: 150g
Comida	Salteado de arroz basmati con guisantes y pollo	Salteado de calabacín y espinacas con quinoa, gambas y nueces	Arroz Basmati con lentejas y verduras al curry Queso de cabra curado: 60g (2 lonchas)	Cuscús con ternera, champiñones y espárragos verdes Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)	Salmón con pasta integral, champiñones y espárragos verdes	Filete de ternera a la plancha con salteado de quinoa y verduras	Macarrones integrales con calabacín y atún Queso de cabra curado: 60g (2 lonchas)
Merienda 1	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Manteca de cacahuete: 30g Tortitas de arroz: 42g (6 unidades)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml) Almendra tostada: 38g (25 almendras)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Tahini (pasta de sésamo): 30g Tortitas de arroz: 42g (6 unidades)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml) Almendra tostada: 38g (25 almendras)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Manteca de cacahuete: 30g Tortitas de arroz: 42g (6 unidades)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml) Almendra tostada: 38g (25 almendras)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Tahini (pasta de sésamo): 30g Tortitas de arroz: 42g (6 unidades)
Cena	Revuelto de espinacas con salmón ahumado Queso mozzarella para gratinar: 40g (2 cucharadas soperas)	Dorada a la plancha con patata y judías verdes Boniato al vapor para microondas: 130g (1 boniato)	Huevos escalfados Puré de patata, espinaca y boniato	Caballa a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Queso mozzarella para gratinar: 40g (2 cucharadas soperas)	Hamburguesa de pollo con champiñones y nueces Boniato al vapor para microondas: 130g (1 boniato)	Atún a la plancha con patatas asadas Pepino: 100g (1 unidad pequeña)	Tortilla de champiñones y sésamo Puré de patata, espinaca y boniato

Día 1

	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: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Frambuesa: 40g (15 unidades)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
Comida 14:00	Salteado de arroz basmati con guisantes y pollo	INGREDIENTES: Guisante, congelado, crudo: 80g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Pollo, pechuga, solomillo: 150g , Arroz basmati crudo: 120g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)), Salsa de soja: 10g RECETA: 1. En una cazuela calentar parte del aceite indicado, añadir el arroz basmati y rehogar brevemente. Incorporar el agua y llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y cocer durante 10-12 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Poner a cocer por otro lado los guisantes y la zanahoria troceada en pequeños dados. Cocer durante el mismo tiempo que cuece el arroz. Escurrir y reservar. 3. Asar en una sartén la pechuga de pollo cortada en dados. Incorporar el arroz basmati y las verduras. Añadir un chorrito de salsa de soja y saltear el conjunto para que se impregnen los sabores. 4. Servir caliente.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Manteca de cacahuete	30g
	Tortitas de arroz	42g (6 unidades)
Cena 20:45	Revuelto de espinacas con salmón ahumado	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Salmón ahumado: 80g (4 lonchas finas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Picar las espinacas muy finamente. Poner al fuego una sartén con la cantidad indicada de aceite, añadir las espinacas y saltear brevemente. 2. Añadir el huevo junto con el salmón ahumado cortado en tiras y remover hasta que cuaje el revuelto.
	Queso mozzarella para gratinar	40g (2 cucharadas soperas)

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	INGREDIENTES: Avena: 30g (2 cucharas soperas), Semillas de chía: 8g (1 cucharada de postre), Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur) RECETA: 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	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)
	Arándanos	100g (40 unidades)
Comida 14:00	Salteado de calabacín y espinacas con quinoa, gambas y nueces	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Gamba o camarón: 150g (1 ración grande (11-15)), Espinaca: 175g (1 plato grande), Quinoa: 100g (2 vasos pequeños de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 250g, Nuez pelada: 25g (5 nueces) 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. 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 la quinoa reservada y mezclar. 4. Emplatar el salteado de verduras con nueces y colocar encima la quinoa con las gambas. Nota: se puede espovorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
Cena 20:45	Dorada a la plancha con patata y judías verdes	INGREDIENTES: Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 g.), Judía verde: 125g (7 vainas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Patata: 150g (1 unidad pequeña) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de dorada limpio de espinas. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Trocear las judías verdes y la patata en trozos de similar tamaño. Cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo. 3. Emplatar la dorada con las hortalizas cocidas de guarnición.
	Boniato al vapor para microondas	130g (1 boniato)

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: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Plátano, banano: 160g (1 unidad mediana) 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	Arroz Basmati con lentejas y verduras al curry	INGREDIENTES: Arroz basmati crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Lentejas cocidas: 150g, Zanahoria: 70g (1 unidad mediana (80g)), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Curry: 2g RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 10-12 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Pelar y cortar la zanahoria y el calabacín en cubos pequeños. 3. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la zanahoria y el calabacín y saltear durante unos 10-12 minutos hasta que las verduras estén blandas, 4. Añadir las lentejas escurridas de su bote. Cocinar junto con las verduras durante un par de minutos más y añadir el curry. 5. Cocinar durante 5 minutos más y añadir el arroz reservado. Mezclar e integrar bien todos los ingredientes antes de servir.
	Queso de cabra curado	60g (2 lonchas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Tortitas de arroz	42g (6 unidades)
Cena 20:45	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.
	Puré de patata, espinaca y boniato	INGREDIENTES: Patata: 200g (1 unidad mediana), Espinaca: 175g (1 plato grande), Boniato, camote, batata: 200g (2 unidades pequeñas) 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 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chía	INGREDIENTES: Avena: 30g (2 cucharas soperas), Semillas de chía: 8g (1 cucharada de postre), Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur) RECETA: 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	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.
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
Comida 14:00	Cuscús con ternera, champiñones y espárragos verdes	INGREDIENTES: Cuscús integral: 60g (1 vaso pequeño de 100 ml), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Champiñón o seta: 150g (7 unidades medianas), Carne magra de ternera: 180g, Espárrago: 175g (12 espárragos) 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. Cortar la carne magra de ternera en tiras finas y dorar en una sartén con la cantidad sugerida de aceite. 3. Añadir al salteado de ternera el champiñón laminado y los espárragos verdes en trozos. Cocinar el conjunto durante un par de minutos. 4. Incorporar el cuscús la mezcla y remover. Se pueden agregar especias y hierbas aromáticas al gusto.
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
Cena 20:45	Caballa a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	INGREDIENTES: Caballa: 300g (1 unidad de 300 g :), Lechuga: 50g (3 hojas grandes), Pepino: 70g, Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Colocar en la plancha caliente el lomo de caballa limpio de espinas. Asar primero por la parte de la piel para que se quede crujiente. Dar la vuelta al lomo y cocinar 2 minutos por el otro lado. 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 la caballa con la ensalada de guarnición.
	Queso mozzarella para gratinar	40g (2 cucharadas soperas)

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: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Frambuesa: 40g (15 unidades)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
Comida 14:00	Salmón con pasta integral, champiñones y espárragos verdes	INGREDIENTES: Macarrones integrales: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Espárrago: 150g (10 espárragos), Champiñón o seta: 150g (7 unidades medianas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Salmón: 175g (1 rodaja/lomo) RECETA: 1. Cocer los macarrones integrales en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrir y reservar. 2. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite, los espárragos troceados y los champiñones laminados. 3. Agregar los macarrones a las verduras salteadas y mezclar. Aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 4. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas. Emplatar la pasta con la verduras y colocar encima el salmón asado.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Manteca de cacahuete	30g
	Tortitas de arroz	42g (6 unidades)
Cena 20:45	Hamburguesa de pollo con champiñones y nueces	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Champiñón o seta: 200g (10 unidades medianas), Hamburguesa de pollo: 200g (2 unidades), Nuez pelada: 20g (4 nueces) RECETA: 1. Asar a la plancha la hamburguesa de pollo. 2. Saltear con la cantidad sugerida de aceite el champiñón cortado en cuartos, cuando esté dorado añadir las nueces picadas y mezclar. 3. Emplatar la hamburguesa con los champiñones de guarnición.
	Boniato al vapor para microondas	130g (1 boniato)

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	INGREDIENTES: Avena: 30g (2 cucharas soperas), Semillas de chía: 8g (1 cucharada de postre), Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur) RECETA: 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	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)
	Arándanos	100g (40 unidades)
Comida 14:00	Filete de ternera a la plancha con salteado de quinoa y verduras	INGREDIENTES: Filete de ternera: 250g (2 filetes), 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. Asar a la plancha el filete de ternera. 4. Servir el filete asado junto con la quinoa y las verduras salteadas.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
Cena 20:45	Atún a la plancha con patatas asadas	INGREDIENTES: Atún: 250g (2 rodajas), Aceite de oliva: 15g, Patata: 250g (1 unidad mediana) RECETA: 1. Asar el lomo de atún en la plancha bien caliente, cocinar un máximo de 2-3 minutos por cada lado para que quede en su punto y evitar que se seque. 2. Pochar en una sartén con la cantidad sugerida de aceite la patata cortada en rodajas finas. 3. Emplatado el atún con la patata asada como guarnición.
	Pepino	100g (1 unidad pequeña)

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: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Plátano, banano: 160g (1 unidad mediana) 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	Macarrones integrales con calabacín y atún	INGREDIENTES: Macarrones integrales: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Atún enlatado en agua: 110g (2 latas pequeñas redondas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Albahaca: 2g (Al gusto) RECETA: 1. Cocer los macarrones integrales 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 sazonado. Cuando esté blando añadir el atún escurrido, agregar la albahaca picada y mezclar para que se integren los sabores. 3. Incorporar los macarrones al salteado de atún y calabacín, mezclar bien. Aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto.
	Queso de cabra curado	60g (2 lonchas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Tortitas de arroz	42g (6 unidades)
Cena 20:45	Tortilla de champiñones y sésamo	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Champiñón o seta: 100g (5 unidades medianas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Clara de huevo pasteurizada: 110g (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 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).
	Puré de patata, espinaca y boniato	INGREDIENTES: Patata: 200g (1 unidad mediana), Espinaca: 175g (1 plato grande), Boniato, camote, batata: 200g (2 unidades pequeñas) 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.

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)
- ☐ 15g Vinagre

Leche y derivados

- ☐ 875g Yogur natural 0% sin lactosa
- ☐ 2100g Leche semi sin lactosa
- ☐ 1400g Kéfir
- ☐ 80g Queso mozzarella para gratinar
- ☐ 120g Queso de cabra curado

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 40g Semillas de calabaza
- ☐ 80g Guisante, congelado, crudo
- ☐ 45g Nuez pelada
- ☐ 114g Almendra tostada
- ☐ 800g Patata
- ☐ 150g Lentejas cocidas

Frutas

- ☐ 80g Frambuesa
- ☐ 710g Plátano, banano
- ☐ 225g Aguacate/ palta
- ☐ 200g Arándanos
- ☐ 300g Mango

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 490g Avena
- ☐ 220g Arroz basmati crudo
- ☐ 168g Tortitas de arroz
- ☐ 24g Semillas de chía
- ☐ 170g Quinoa

- ☐ 240g Cereales de copos de maíz
- ☐ 90g Tahini (pasta de sésamo)
- ☐ 60g Cuscús integral
- ☐ 200g Macarrones integrales
- ☐ 5g Semillas de sésamo blancas

Aceites y grasas

- ☐ 138g Aceite de oliva
- ☐ 10g Salsa de soja
- ☐ 60g Manteca de cacahuete

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 150g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 720g Huevo de gallina
- ☐ 80g Salmón ahumado
- ☐ 150g Gamba o camarón
- ☐ 300g Dorada
- ☐ 180g Carne magra de ternera
- ☐ 300g Caballa
- ☐ 175g Salmón
- ☐ 200g Hamburguesa de pollo
- ☐ 250g Filete de ternera
- ☐ 250g Atún
- ☐ 110g Atún enlatado en agua
- ☐ 110g Clara de huevo pasteurizada

Hortalizas y verduras

- ☐ 250g Zanahoria
- ☐ 650g Espinaca
- ☐ 650g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 125g Judía verde
- ☐ 260g Boniato al vapor para microondas
- ☐ 400g Boniato, camote, batata

LISTA DE LA COMPRA

- ☐ 600g Champiñón o seta
- ☐ 325g Espárrago
- ☐ 50g Lechuga
- ☐ 170g Pepino

Otros

- ☐ 2g Curry
- ☐ 2g Albahaca

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1

 Lácteos
  Soja
  Frutos secos
  Gluten
  Cacahuets
  Crustáceos
  Huevos
  Pescado
  Moluscos

Día 2

 Lácteos
  Soja
  Gluten
  Huevos
  Crustáceos
  Frutos secos
  Pescado

Día 3

 Lácteos
  Soja
  Frutos secos
  Gluten
  Sésamo
  Huevos
  Sulfitos

Día 4

 Lácteos
  Soja
  Gluten
  Huevos
  Sésamo
  Frutos secos
  Pescado

Día 5

 Lácteos
  Soja
  Frutos secos
  Gluten
  Pescado
  Cacahuets

Día 6

 Lácteos
  Soja
  Gluten
  Huevos
  Frutos secos
  Pescado

Día 7

 Lácteos
  Soja
  Frutos secos
  Gluten
  Pescado
  Sésamo
  Huevos

